

سعر العدد
مع الهدية

٢٠٠

قرش

Bolbol

مجلة الأبطال



طريق الأجازة
يبدأ بالنجاح

أكوا بارك

ملاهى مائية AQUA PARK

يوم من الراحة والمتعة مع أطفالك



للأطفال من ٣ : ١٠ سنوات
شاملة الوجبة
جنيه ٣٢

لللكبار
شاملة الوجبة
جنيه ٤٩

هدية فورية
على كل تذكرة أطفال

عضوية أكوا بارك

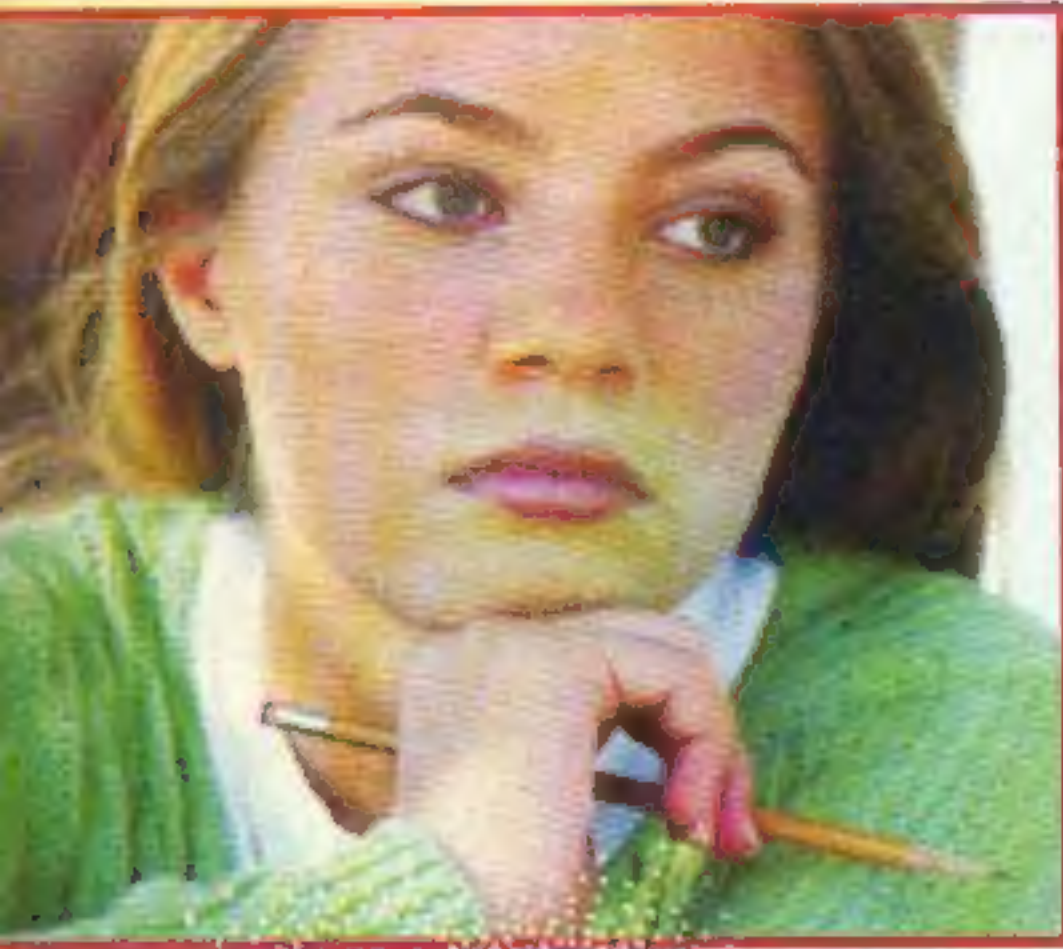
(يمنحك الدخول واستخدام جميع الألعاب المائية وحمامات السباحة طوال الموسم)
الإشتراك ٢٥٠ جنيه لللكبار ٢٢٠ جنيه للأطفال

يوميًا من الساعة ١٠ ص : ٧ م خصم خاص للمجموعات والمدارس

٦ كيلو بعد سوق العبور طريق مصر الاسماعيلية الصحراوى
ت: ٤٧٧٠٠٨٨ - ٤٧٧٠٠٩٩ فاكس: ٠٢/٤٧٧٠١٠٠

اهلا وسهلا

فهي هذا العدد



تحقيق
العدد



جورنال
بلبل

قرار الأجازة في يدك ..

■ هذا الوقت من كل عام يحتاج منك إلى التركيز الشديد في المواد التي سوف تمتحن فيها خلال الأيام القادمة ..

لا تحاول أن تشغل بالك أو تركز تفكيرك في أي شيء آخر سوى مذاكرة المواد الدراسية ..

اللعب سيأتي وقته .. والمرح سيأتي وقته .. وأجازة الصيف حيث الراحة والاستجمام سيأتي وقتها ..

لذلك .. أعط كل ذي حق حقه من الإهتمام والرعاية ..

وهذا الوقت هو وقت الإهتمام بالمذاكرة .. المذاكرة فقط لا غير .. تخيل وقت لعبك ومرحك وأنت من الناجحين .. حتماً سيكون وقتاً سعيداً مبهجاً عليك وعلى

كل من حولك ..

ولهذا أيضاً .. فنتيجة جديتك في المذاكرة الآن سيكون لها عواقب سعيدة أو غير سعيدة على وقت اللعب والمرح في الأجازة ..

فإذا أردت أن يكون وقت الأجازة سعيداً عليك بالإهتمام الشديد بوقت المذاكرة الحالي ..

أما إذا لم تشأ أن يكون وقت الأجازة سعيداً .. فالعب والمرح كما تحب الآن ولا تعط المذاكرة حقها الواجب ..

والآن .. ماذا تريد ؟؟

القرار يرجع إليك ..

أجازة سعيدة .. أم ..

قرار الأجازة يرجع إليك .. وفي يدك أنت وحدك ..



مؤنس زهيري

من الامثلة و راجع



رئيس مجلس الإدارة
إبراهيم سعد

رئيس التحرير
مؤنس زهيري

عنوان مجلة بلبل ٦ شارع الصحافة
مبنى دار أخبار اليوم - القاهرة
تليفون:

٥٧٨٢٥٠٠ / ٥٧٨٢٦٠٠ / ٥٧٨٢٨٠٠

عنوان بلبل علي الانترنت:

www.akhbarelyom.org.eg/bolbol

عنوان البريد الالكتروني

www.akhbar@akhbarelyom.org

سعر النسخة

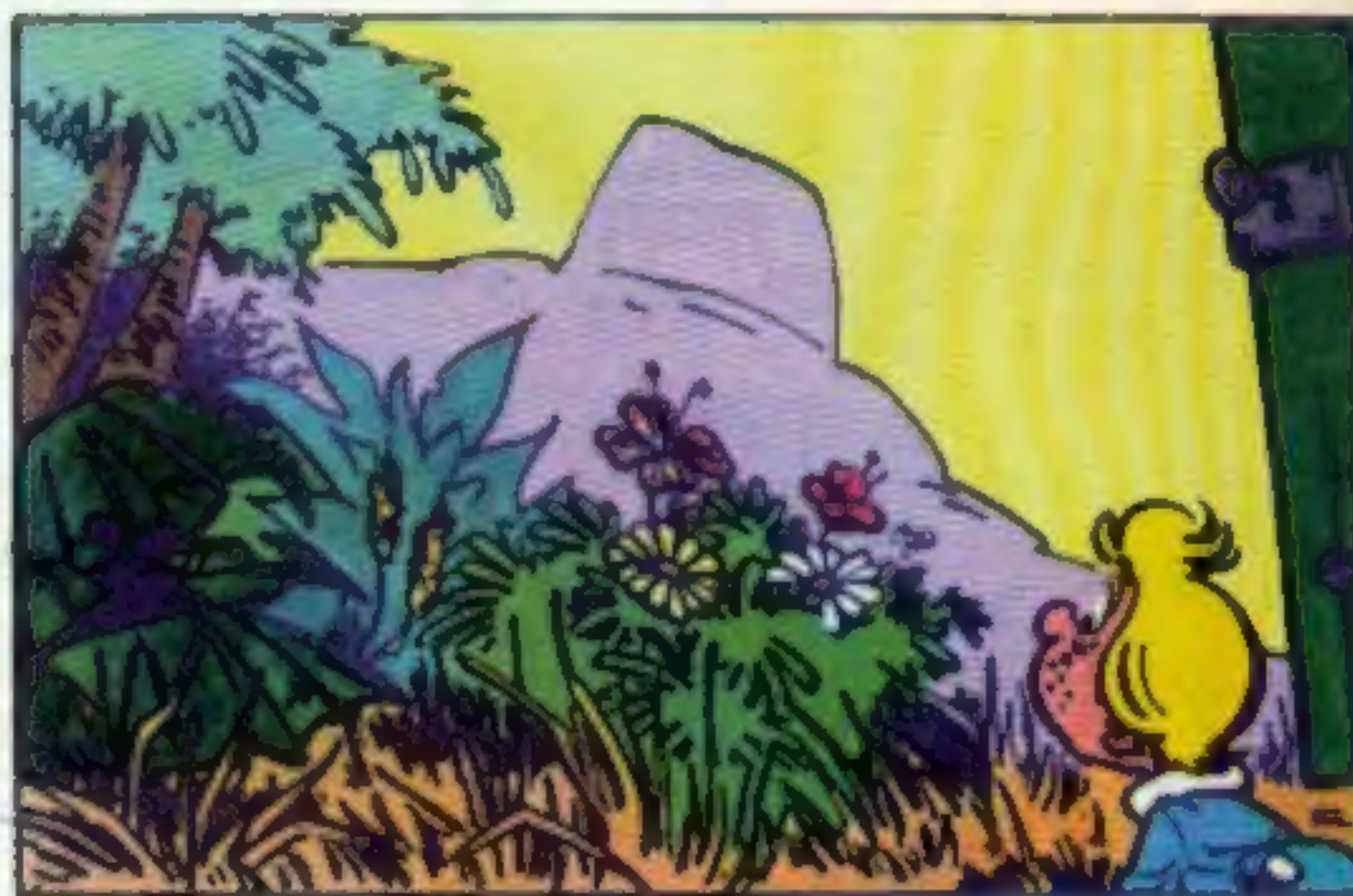
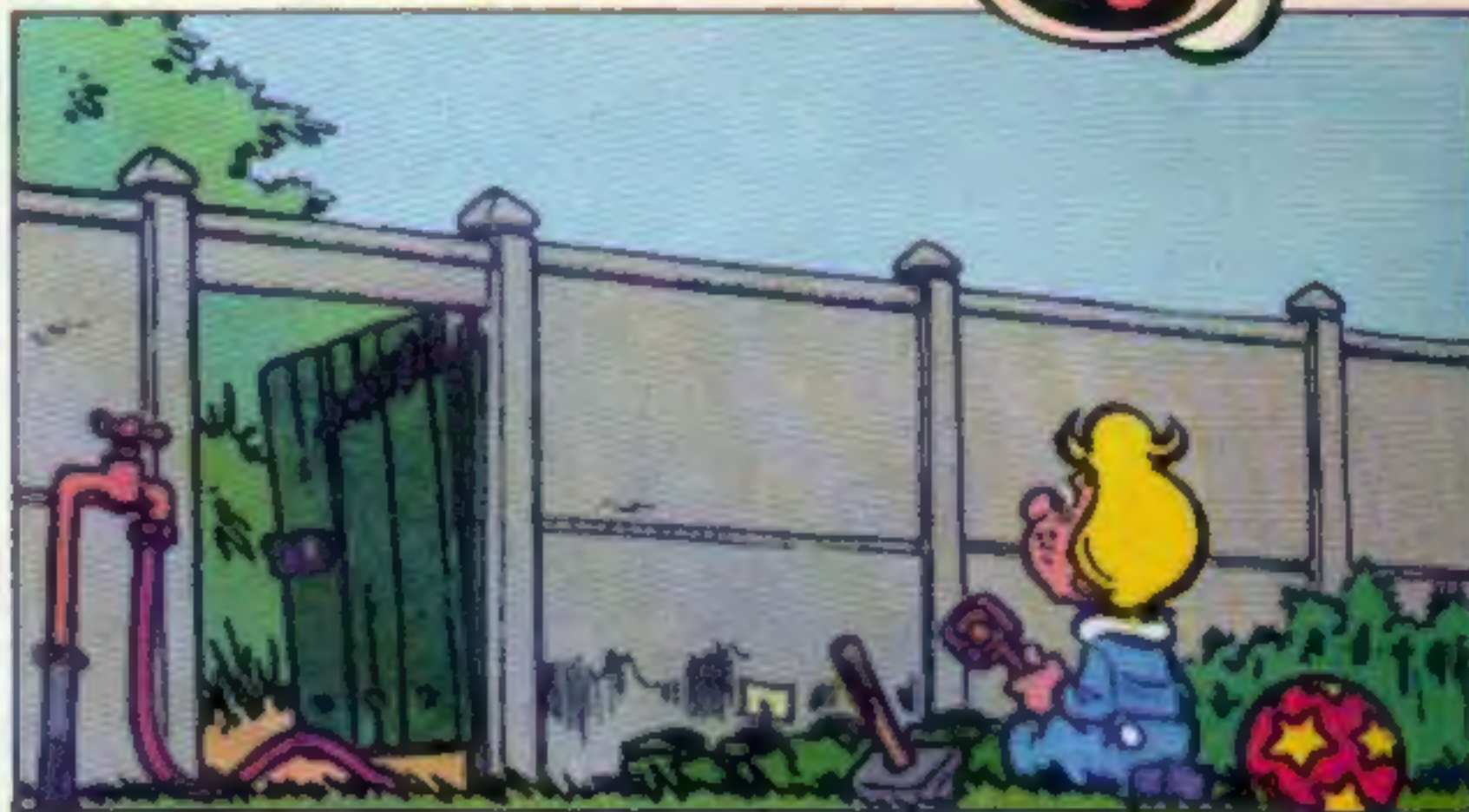
مصر ٢٠٠ قرشاً

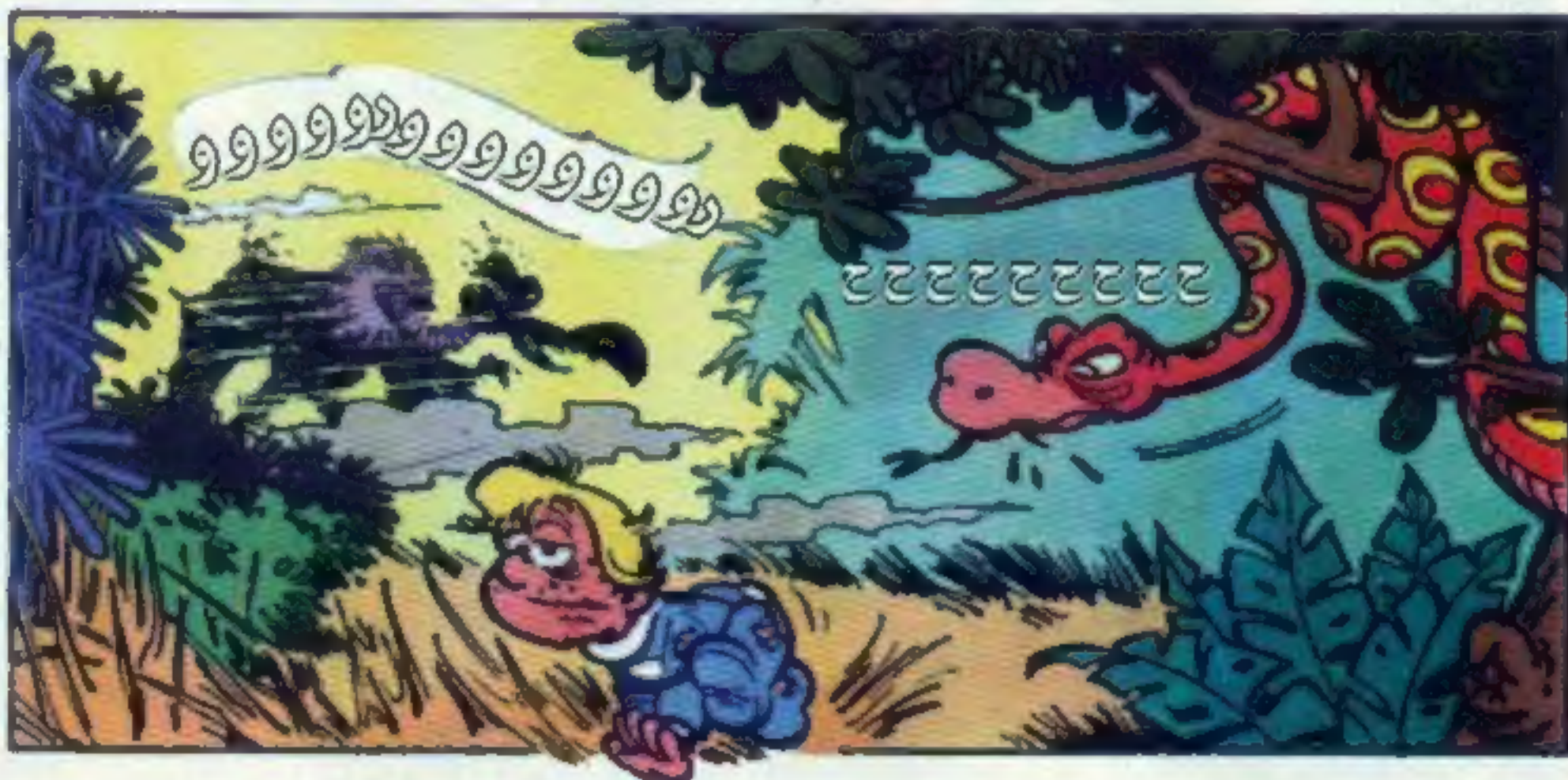
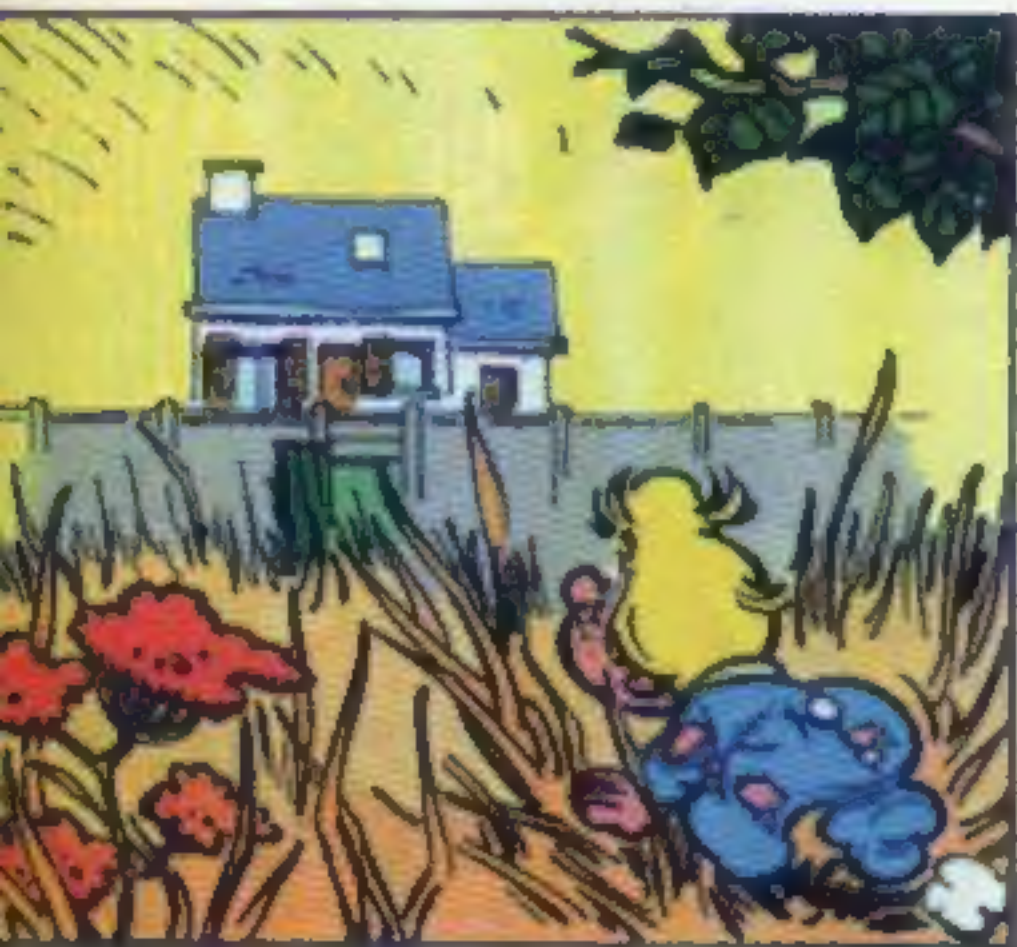
سوريا ٢٥ ل.س. لبنان ١٠٠٠ ل.ل. الأردن ٧٠٠ فلس الكويت ٤٠٠ فلس السعودية ٤ ريال تونس ١ دينار المغرب ١٠ درهم البحرين ٤٠٠ دينار قطر ٤ ريال الإمارات ٤ درهم سلطنة عمان ٤٠٠ بيزه الجمهورية اليمنية ١٢٥ ريال فلسطين والضفة ٦٠ سنت المملكة المتحدة ٧٥ بنس جك إيطاليا ٥٠٠٠ ليرة السودان ١٥٠ دينار اليونان ٤٠٠ درخمة - أمريكا ٤ دولارات - تركيا ٠,٧٣ يورو العراق ١٥٠٠ دينار عراقي

الاشتراكات السنوية

داخل مصر ١٠٤ جنيه مصري الدول العربية ٧٦ دولارا أمريكا دول أوروبا واتحاد البريد الافريقي ١١٤ دولارا أمريكا الولايات المتحدة وكندا ١٤٢ دولارا أمريكا اليابان واستراليا ودول أمريكا الجنوبية ٢٠٥ دولارا أمريكا

السداد نقدا أو ب شيك لامر «أخبار اليوم» ٣ (١) شارع الصحافة القاهرة جمهورية مصر العربية







أطفأ الصغير زياد
أحمد عبد المنعم شمع
عيد ميلاده الأول في
حفل عائلي ضم الأهل
والأصدقاء وتهنئة
خاصة من بابا وماما
وجميع أفراد العائلة



احتفلت أسرة الصغير
عاصم محمد سمية
بعيد ميلاده الأول وسط
فرحة الأهل والأصدقاء
وتهنئة من بابا وماما
وجميع أفراد العائلة عيد
ميلاد سعيد



احتفلت أسرة الصديقين أحمد وهدي عطية
أحمد بعيد ميلادهما وتهنئة خاصة من بابا وماما
وخالو وجميع أفراد العائلة عيد ميلاد سعيد



تهنئة قلبية
حارة من بابا
عادل وماما
هناء ودنيا
وجندو وتيته
وأيهاب للأميرة
ندى عادل
صلاح بمناسبة
إحتفالها
بعيد ميلادها
الثاني ألف
مبروك وعقبال
١٠٠ سنة



إنضم إلى أصدقاء
مجلة الأبطال الجدد
الصديق أحمد
مصطفى عيد
الرحمن وأسرة المجلة
ترحب به على
صفحاتها وتتمنى له
دوام الصحة والسعادة
وفي انتظار مساهماته
ورسوماته في القريب
العاجل



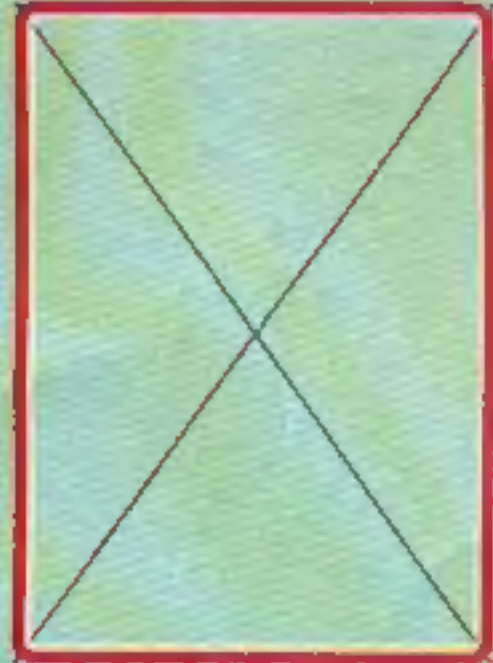
محمد وآية محمود
عطية احتفلت الأسرة
بعيد ميلادهما
وشاركهم الأهل
والأصدقاء هذه
المناسبة السعيدة
وتهنئة خاصة من بابا
وماما عيد ميلاد سعيد



أجمل التهاني القلبية
من بابا أحمد وماما
للأميرة هند أحمد
توفيق بمناسبة عيد
ميلادها الأول وتهنئة
من أسرة مجلة
الأبطال مع تمنياتنا
لها بدوام الصحة
والسعادة

قسيمة الاشتراك في زاوية مبروك النجاح

مبروك النجاح



الاسم :

ناجح ومنقول للصف :

مدرسة :

محافظة :

أتمنى أن أكون :

إهداء من :

إذا كنت ترغب في نشر صورتك على صفحات **مبروك النجاح**، املأ بيانات هذه القسيمة

ثم انزعها وارسلها على عنوان مجلة بلبل واكتب على المظروف الخارجي

زاوية مبروك النجاح (مجلة بلبل) ٦ شارع الصحافة - مبنى أخبار اليوم





نادى الأصدقاء



BOLBOL

الاحتفال بيوم التفوق فى مدرسة زهرة المدائن





حوار مع الطالبة المثالية بمدرسة مصنع السكر الثانوية بنات

س١: ماذا تقول صحيفة أحوالكم الشخصية؟
ج١: جهاد جابر محمود، طالبة بالصف الثانى الثانوى (علمى)، عندى ١٥ سنة، لدى أربع شقيقات وولد، والدى متوفى، ووالدىتى هى التى تعولنا.

الفترات وزيادة عدد التلاميذ فى
الفصول مما لا يتيح لهم الفرص
لفهم دروسهم.

س٧: هل مستوى التعليم فى
مصر يتفق مع التقدم
والتكنولوجيا؟

نعم، لأن العلم فى مصر من قديم
الزمان، فانظروا كم أخرجت من
علماء وما زالت تخرج وفى شتى
المجالات ولا سيما فى عصر مثل
عصر الرئيس محمد حسنى مبارك
عصر رخاء وتقدم.

س٨: حكمة تؤمن بها - الطالبة
المثالية جهاد جابر؟

ج٨: الحياة مليئة بالأحجار فلا
تتعثرى بها بل اجمعىها وابنى بها
سلم المجد.

س٩: فى النهاية ماذا تودى أن
تقول لفتيات جيلك؟

ج٩: أود أن أقول لهن: «الفتاة بدون علم
فى هذا العصر كطائر بلا أجنحة».

لبنى عزيز محمود صادق عباس
١٥ سنة / قنا / قوص

س٢: من هو مثلك الأعلى؟
ج٢: لأشك فى أن رسول الله، صلى
الله عليه وسلم هو مثلى الأعلى
طبعاً فهو خير قدوة وأفضل أسوة.

س٣: ما هى هواياتك المفضلة؟
القراءة، الرسم، الكمبيوتر، مشاهدة
مباريات النادى الأهلى فأنا أهلاوية جداً.

س٤: ما هو حلمك فى المستقبل؟
أن أصبح طبيبة جراحة

س٥: لقد حظيتى بلقب
«الطالبة المثالية»، فماذا يعنى
لك هذا اللقب.

ج٥: الحمد لله على ذلك أولاً، فهذا
كله تم بإذن الله وحده وهذا اللقب
هو أول خطوة لطريق النجاح.

س٦: ما رأيك فى مشكلة
الدروس الخصوصية؟

ج٦: هى آفة هذا العصر ويعانى منها
الكثير والكثير من أولياء الأمور
وهذه المشكلة لها أسباب عديدة منها
الصراع حول الحصول على مجموع
عالى يؤهل للكلية المهمة وزيادة
عدد المدارس التى تعمل بنظام

عرفات



ولد محمد عبدالرحمن عبدالرؤف القدوة
الحسينى الذى إشتهر فيما بعد باسم ياسر
عرفات فى القاهرة فى الرابع والعشرين من
أغسطس عام ١٩٢٩ وهو الابن السادس لأب كان
يعمل فى التجارة هاجر إلى القاهرة واستقر
فى حي السكاكينى. عندما توفيت والدته وهو
فى عمر الرابعة أرسله والده إلى القدس وهناك
تفتح وعيه السياسى على أحداث ثورة ١٩٣٦
وقد مات والده وهو فى سن العشرين. وفى عام
١٩٣٧ عاد إلى القاهرة ثم درس الهندسة فى
جامعة الملك فؤاد حيث تخصص فى الهندسة
المدنية وتخرج فيها عام ١٩٥١. فى عام ١٩٤٨
قطع عرفات دراسته فى غزة ليشترك فى الحرب
العربية الإسرائيلية الأولى فى فلسطين، عام
١٩٥٧ عمل مهندساً فى الكويت. فى عام ١٩٦٧
بعد هزيمة حرب يونيو، أنهى عرفات عامين من
النضال السرى اتخذ خلالهما اسمه الحركى
(أبوعمار) وفى يوليو توجه سرا إلى الضفة
الغربية المحتلة حيث أمضى ٤ أشهر قام خلالها
بتنظيم خلايا حركة فتح. فى ٤ فبراير ١٩٦٩
انتخب رئيساً للجنة التنفيذية لمنظمة التحرير
الفلسطينية التى كانت قد تبنت فى يونيو
١٩٦٨ الميثاق الوطنى. فى ١٣ نوفمبر تحدث
عرفات للمرة الأولى أمام الجمعية العامة للأمم
المتحدة فى نيويورك قائلاً (أتيت حاملاً غصن
الزيتون بيد وبندقية المقاتل من أجل الحرية
فى الأخرى. لا تدعو غصن الزيتون يسقط من
يدى. فى يناير ١٩٩٢ تزوج عرفات وكان عمره
(٦٣ عاماً) سها الطويل وكان عمرها (٢٩ عاماً)
الفلسطينية من رام الله، وقد رزق منها فى
١٩٩٥ بطفلة هى زهوة. فى ١٣ سبتمبر ١٩٩٣
كانت مصافحة تاريخية بين عرفات ورئيس
الوزراء الاسرائيلى العمالي اسحاق رابين فى
واشنطن. فى ٢٠ يناير ١٩٩٦ انتخب رئيساً
للسلطة الفلسطينية فى أول انتخابات عامه
فى فلسطين فى ٢٧ أكتوبر ٢٠٠٤ تدهور
مضاجىء فى صحته وتوفى عرفات يوم
الخميس الموافق ٢٨ رمضان ١٤٢٥ / ١١ أكتوبر
٢٠٠٤.

محمد عبدالحسن الزيات / ١٣ عام / سوهاج





نادى الأصدقاء



احتفل الصديق أحمد شريف محمد بعيد ميلاده وشاركه شقيقة أوسم هذه المناسبة السعيدة وتهنئة حارة من بابا وماما وجميع أفراد العائلة ألف مبروك وعقبال ١٠٠ سنة

★★★★



عزيزتى ندى . ارسل إليك هذه الرسالة عبر أحلى مجلة لأبطال "بلبل" لأعبر فيها عن مدى حبي لكى وأتمنى لكى النجاح والتفوق الدائم بإذن الله صديقك المخلصه
يمنى أيمن حسن

★★★★



احتفلت الصغيرة ليديا جوزيف حنا بعيد ميلادها فى حفل عائلى وتهنئة حارة من بابا وماما وجميع أفراد العائلة ألف مبروك وعقبال ١٠٠ سنة

★★★★



أجمل التهاني القلبية من بابا فؤاد وماما للصديق محمد فؤاد السيد بمناسبة عيد ميلاده وأسرة مجلة الأبطال تشاكر الصديق وتتمنى له السعادة والصحة

★★★★



أطفأ الصغير يوسف أحمد شمعته بعيد ميلاده فى حفل شارك فيه جميع أفراد العائلة وتهنئة حارة من بابا وماما مع الدعوات له بالصحة والسعادة



احتفلت أسرة الصديقة ندى محمد عدلى بعيد ميلادها الثالث وتهنئة حارة من بابا وماما وحسام وحنان وريهام وعبد الله وجميع أفراد العائلة وأسرة مجلة الأبطال تتمنى للصديقة الصحة والسعادة

★★★★★★★★★★★★★★★★



احتفلت أسرة الصديقين يوسف وليد محمد زريق وزيناد وائل محمد زريق بعيد ميلادهما فى جو عائلى تملؤه البهجة والسعادة وتهنئة حارة من بابا وماما وجميع أفراد العائلة

★★★★★★★★★★★★★★★★



أجمل التهاني القلبية من بابا وماما للأمورتين فاطمة ودنيا أسامة بمناسبة عيد ميلادهما ألف مبروك وعقبال ١٠٠ سنة

★★★★★★★★★★★★★★★★



رامى وفادى جرجس عبد المنعم احتفلت الأسرة بعيد ميلادها فى حفل عائلى شاركهم الأهل والأصدقاء هذه المناسبة السعيدة وتهنئة حارة من بابا وماما وجميع أفراد العائلة



احتفلت أسرة الصديقة ندى محمد عدلى بعيد ميلادها الثالث وتهنئة حارة من بابا وماما وحسام وحنان وريهام وعبد الله وجميع أفراد العائلة وأسرة مجلة الأبطال تتمنى للصديقة الصحة والسعادة



احتفلت أسرة الصديقين يوسف وليد محمد زريق وزيناد وائل محمد زريق بعيد ميلادهما فى جو عائلى تملؤه البهجة والسعادة وتهنئة حارة من بابا وماما وجميع أفراد العائلة



أجمل التهاني القلبية من بابا وماما للأمورتين فاطمة ودنيا أسامة بمناسبة عيد ميلادهما ألف مبروك وعقبال ١٠٠ سنة



رامى وفادى جرجس عبد المنعم احتفلت الأسرة بعيد ميلادها فى حفل عائلى شاركهم الأهل والأصدقاء هذه المناسبة السعيدة وتهنئة حارة من بابا وماما وجميع أفراد العائلة



أجمل التهاني القلبية من بابا وماما وخالتو جيهان وخالد أشرف ومحمد ومحمود وسعد للأميرة هدير ياسر بمناسبة عيد ميلادها ألف مبروك وعقبال ١٠٠ سنة

★★★★



احتفلت الأميرة مريم جمال نصر بعيد ميلادها فى جو من البهجة والسعادة وشاركها بابا وماما وجميع أفراد العائلة هذه المناسبة مع دعوات الجميع لها بدوام الصحة والسعادة

★★★★



أرسل إلينا السيد أحمد عبد التواب جاد بصورته نجلة محمد لاحتفاله بعيد ميلاده الثالث ويشاركه الفرحة بابا أحمد وماما راوية وإسراء والآء وجميع أفراد العائلة عيد ميلاد سعيد



احتفلت أسرة الصغيرة هند محمد عامر بعيد ميلادها السعيد فى جو عائلى وتهنئة حارة من بابا وماما عيد ميلاد سعيد

★★★★



احتفلت أسرة الأميرة شمس محمود محمد بعيد ميلادها فى حفل عائلى وشاركها الأهل والأصدقاء وتهنئة حارة من بابا وماما وجندو محمد ألف مبروك وعقبال ١٠٠ سنة

★★★★



أجمل التهاني القلبية من بابا محمد وماما للصديقين كريم ودنيا محمد بمناسبة عيد ميلادها وتهنئة من أسرة المجلة مع التمنيات لهما بدوام الصحة والسعادة





نادى الأصدقاء



BOLBOL



تهنئة قلبية من
جميع الأهل
والأصدقاء للصغيرة
سعاد أحمد عمر
وتهنئة خاصة من بابا
وماما ألف مبروك

★★★★★



محمود حمدي أطفالاً
شموع عيد ميلاده في
حفل عائلي وشاركه
جميع أفراد العائلة
هذه المناسبة السعيدة
عيد ميلاد سعيد

★★★★★



أجمل باقة ورد من صديقة المجلة غادة عباس
مصطفى لأجمل عروسين السيد عنتر عبد
الرحمن وعروسة بمناسبة الزفاف السعيد ألف
مبروك وبالرفاء والبنين

★★★★★



محمود محمد علي
أطفالاً شموع
عيد ميلاده السعيد
في جو من البهجة
والسعادة وشاركه
الأهل والأصدقاء
وتهنئة حارة من بابا
وماما وجميع أفراد
العائلة ألف مبروك
وعقبال ١٠٠ سنة

★★★★★



أطفالاً الصغير عبد
الله محمد عوض
شمعه عيد ميلاده
الأولى في حفل
عائلي وتهنئة قلبية
من بابا وماما وجميع
أفراد العائلة

★★★★★



إحتفل الصديق محمد
عبد النبي بدوي
بعيد ميلاده وشاركه
الأهل والأصدقاء هذه
المناسبة وتهنئة حارة من
بابا وماما عيد ميلاد
سعيد وعمر مديد

★★★★★



أرسل إلينا الصديق
يوسف مجدي عباس
بصورته ليشاركه
أصدقاء مجلة
الأبطال فرحته
بعيد ميلاده وتهنئة
حارة من بابا وماما
وجميع أفراد العائلة

★★★★★



إحتفلت الأسرة بعيد ميلاد مصطفى سيد
حسين وشاركه الفرحة الشقيقان حسين وأسماء
وتهنئة خاصة من ماما حنان والأهل والأقارب
مع الدعوات له بالتوفيق الدائم

★★★★★



إحتفلت أسرة الصغير
أحمد محمد أحمد
بعيد ميلاده الثاني
في حفل عائلي
وشاركه الأهل
والأصدقاء هذه
المناسبة السعيدة ألف
مبروك عيد ميلاد
سعيد وعمر مديد

★★★★★



إحتفلت أسرة أحمد
المحلاوي بالصغير عبد
الرحمن وإنضمامه
لأفراد الأسرة وتهنئة
حارة من جميع الأهل
والأقارب مع الدعوات
له بدوام الصحة
والسعادة

★★★★★



إحتفلت أسرة الصغير
أحمد محمد
عزالدين هندي
بعيد ميلاده الأول
وتهنئة حارة من جدو
اللواء محمد بسيوني
وتيته ألفت سعيد
وبابا وماما وجميع
الأهل والأصدقاء ألف
مبروك وعقبال ١٠٠ سنة



إحتفلت أسرة الصغير
عبد العزيز أشرف
عبد العزيز
بعيد ميلاده الأول في
حفل عائلي شاركهم
الأهل والأصدقاء هذه
المناسبة السعيدة ألف
مبروك وعقبال ١٠٠
سنة



إحتفلت الأميرة مريم سكر بعيد ميلادها وشاركها
شقيقها أحمد هذه المناسبة السعيدة وتهنئة من
بابا وماما وجميع أفراد العائلة عيد ميلاد سعيد

★★★★★



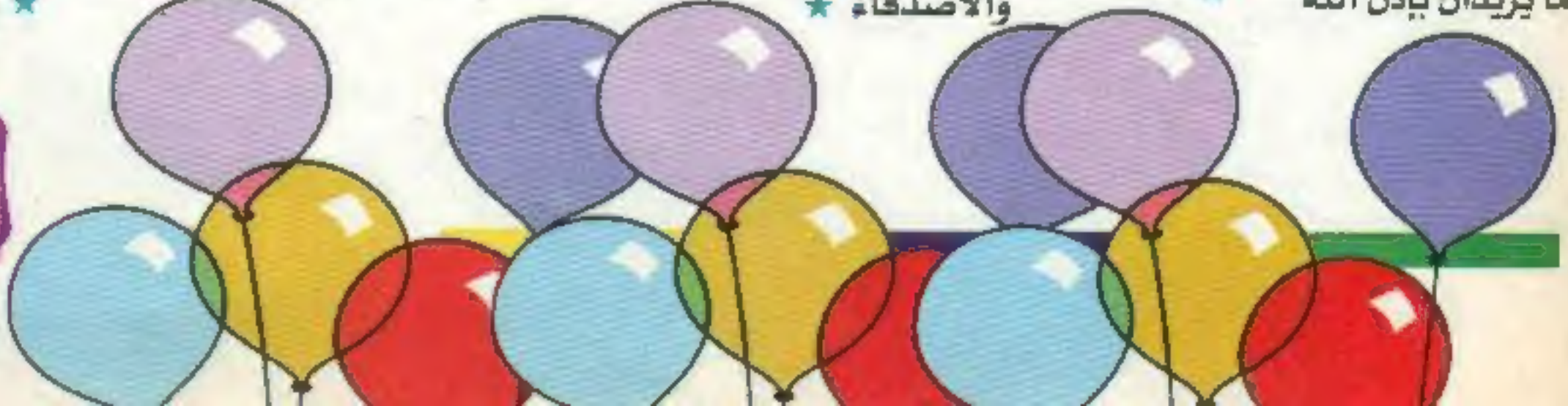
أجمل التهانى القلبية من بابا وماما للصديقين
علي ومحمد جبر عبد المجيد بمناسبة عيد
ميلادهما ألف مبروك وعقبال ١٠٠ سنة



إحتفل الصغير
محمد فاروق شعبان
بعيد ميلاده الثالث في
حفل عائلي وتهنئة
قلبية حارة من بابا
وماما وجميع الأهل
والأصدقاء



أرسل إلينا الصديقان
أحمد رأفت ومحمد
عادل بصورتهم وهما
يرتديان زي الشرطة
متمنين أن يصبحوا
ضباط شرطة عندما
يكبروا وأسرة المجلة
تتمنى أن يتحقق لهما
ما يريدان بإذن الله





نادى الأصدقاء



★ إنضم إلى أصدقاء
★ مجلة الأبطال الصديق
★ أحمد عبد الله سعيد
★ وأسرة المجلة ترحب
★ بالصديق على
★ صفحاتها وتتمنى أن
★ ترى مساهماته المفيدة
★ ورسومه الجميلة على
★ صفحاتها في القريب
★ العاجل ونتمنى
★ للصديق النجاح
★ والتوفيق

★ احتفلت أسرة الصديقين ميرنا ومحمد فرحات
★ مصطفى بعيد ميلادهما وتهنئة خاصة من بابا
★ وماما وجميع أفراد العائلة عيد ميلاد سعيد



★ أجمل التهاني القلبية
★ من بابا وماما للأمورة
★ دنيا عصام زكريا
★ بمناسبة عيد ميلادها
★ ألف مبروك وعقبال
★ ١٠٠ سنة يا دنيا

★ احتفل الصغير ونام
★ عواد عبد العاصي
★ بعيد ميلاده في جو
★ من البهجة والسعادة
★ وتهنئة خاصة من بابا
★ وماما وجميع أفراد
★ العائلة



★ أجمل التهاني القلبية من بابا محمد وماما
★ للأمورتين شهد وهنا محمد عبد الفتاح بمناسبة
★ عيد ميلادهما وتهنئة خاصة من أسرة المجلة مع
★ تمنياتنا لهما بدوام الصحة والسعادة



★ احتفلت الصغيرة مي
★ عادل بعيد ميلادها
★ الأول في حفل عائلي
★ وتهنئة حارة من بابا
★ وماما هناء وجميع
★ أفراد العائلة



★ أطفأ الصغير
★ مصطفى عيد الحليم
★ شمعة عيد ميلاده في
★ جو تملؤه البهجة
★ والسعادة وتهنئة حارة
★ من بابا وماما وجميع
★ أفراد العائلة

★ احتفلت الصغيرة دعاء
★ محمد إبراهيم بعيد
★ ميلادها في حفل
★ عائلي وتهنئة خاصة
★ من بابا وماما وجميع
★ أفراد العائلة وتهنئة
★ خاصة من أسرة مجلة
★ الأبطال ألف مبروك
★ وعقبال ١٠٠ سنة



★ احتفلت أسرة الصديقتين ندى وأميرة أحمد
★ بعيد ميلادهما وتهنئة خاصة من بابا وماما ألف
★ مبروك وعقبال ١٠٠ سنة



★ أجمل التهاني
★ القلبية من بابا وائل
★ وماما للصغير شهاب
★ وائل محمود بمناسبة
★ عيد ميلاده ألف
★ مبروك وعقبال ١٠٠
★ سنة



★ احتفل الصديق
★ محمود عبد الحميد
★ خميس بعيد ميلاده
★ السابع وتهنئة حارة
★ من بابا وماما وعمو
★ عبد الله وعبد القادر
★ وعبد السلام وطنط
★ بشرى وخالد ناصر
★ والسيد وخالتو غادة
★ عيد ميلاد سعيد

★ أجمل التهاني القلبية
★ من بابا وماما وتيته
★ سميرة وجدو محمد
★ الوحش للصغير
★ يوسف عمرو الوحش
★ بمناسبة عيد ميلاده
★ الأول عيد ميلاد سعيد

★ احتفلت الأمورة إسراء
★ محمد صالح
★ بعيد ميلادها الأول
★ في جو أسري وأطفات
★ شمعه عيد ميلادها
★ مع جميع أفراد
★ العائلة ألف مبروك
★ وعقبال ١٠٠ سنة

★ احتفل الصديقان عيد الله وفاطمة محسن
★ محمد بعيد ميلادهما وشاركهم الأهل
★ والأصدقاء هذه المناسبة السعيدة وتهنئة من بابا
★ وماما وجميع أفراد العائلة عيد ميلاد سعيد



١٥٠٠ طالب يحنون للإنسان باستاد القاهرة



أجمل التهاني القلبية من الجميلتين سمر وسلمى على
عبد العزيز لشقيقتهما سهيلة بمناسبة عيد ميلادهما
وتهنئة خاصة من بابا وماما وجدو عبد المنعم وتيته
منار وخالو طلال وأحمد وخالتو سماح وعمو أحمد
ويوسف ألف مبروك وعقبال ١٠٠ سنة

★★★★★★★★★★★★★★★★



إحتفل أصدقاء المجلة يارا وسارة وأحمد أشرف
العسيلي بعيد ميلادهم فى حفل عائلى شاركهم
الأهل والأصدقاء هذه المناسبة وتهنئة قلبية حارة
من بابا وماما عيد ميلاد سعيد

★★★★★★★★★★★★★★★★



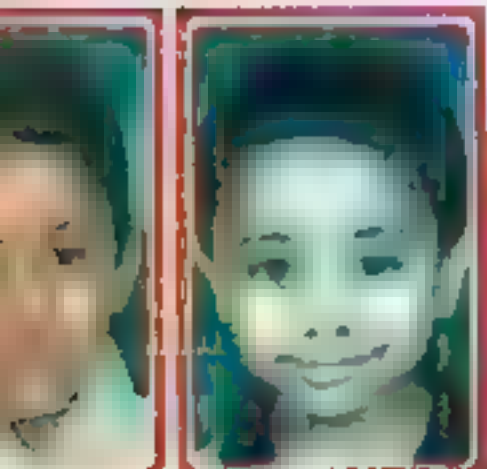
إحتفل أصدقاء المجلة منار ومها ومصطفى
محمد السيد بعيد ميلادهم فى حفل عائلى
شاركهم الأهل والأصدقاء هذه المناسبة وتهنئة
قلبية حارة من بابا وماما وجميع أفراد العائلة

★★★★★★★★★★★★★★★★



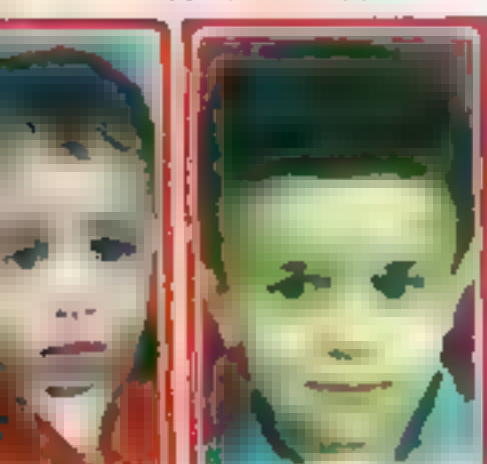
أجمل وأرق التهاني
القلبية أرسلها إلى
صديقتى وجارتى أسماء
محمود عبده بمناسبة
عيد ميلادها وأتمنى لها
النجاح والتفوق الدائم
من صديقتك المخلصة
بتول أحمد محمد

★★★★★★★★★★★★★★★★



أجمل التهاني القلبية
من بابا حسن وماما
للصديقين نادر وخالد
مصطفى عاشور
بمناسبة عيد ميلادهما
ألف مبروك.

★★★★★

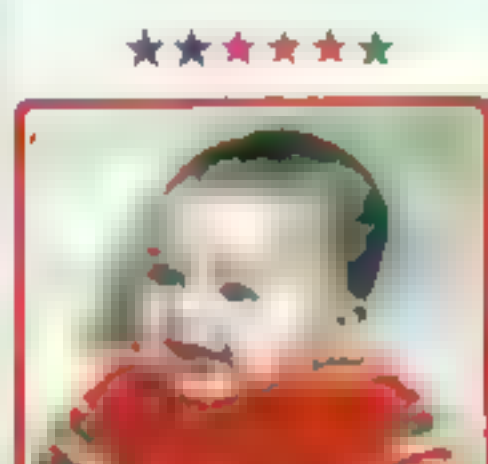


أجمل التهاني القلبية
من بابا حسن وماما
للصديقين معتز وعمر
حسن فتحى بمناسبة
عيد ميلادهما وتهنئة
من تيته وعمتو وخالو
أكرم وخالتو إلهام.



أجمل التهاني القلبية
من بابا حسن وماما
للصديقين نادر وخالد
مصطفى عاشور
بمناسبة عيد ميلادهما
ألف مبروك.

★★★★★



أجمل التهاني القلبية
من بابا حسن وماما
للصديقين معتز وعمر
حسن فتحى بمناسبة
عيد ميلادهما وتهنئة
من تيته وعمتو وخالو
أكرم وخالتو إلهام.

★★★★★



أجمل التهاني القلبية
من بابا حسن وماما
للصديقين نادر وخالد
مصطفى عاشور
بمناسبة عيد ميلادهما
ألف مبروك.

★★★★★



أجمل التهاني القلبية
من بابا حسن وماما
للصديقين معتز وعمر
حسن فتحى بمناسبة
عيد ميلادهما وتهنئة
من تيته وعمتو وخالو
أكرم وخالتو إلهام.

★★★★★



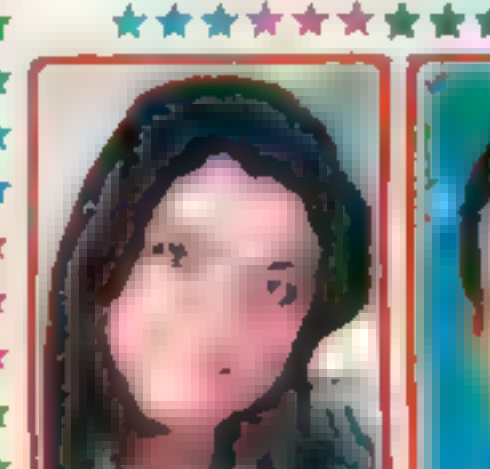
أجمل التهاني القلبية
من بابا حسن وماما
للصديقين نادر وخالد
مصطفى عاشور
بمناسبة عيد ميلادهما
ألف مبروك.

★★★★★



أجمل التهاني القلبية
من بابا حسن وماما
للصديقين معتز وعمر
حسن فتحى بمناسبة
عيد ميلادهما وتهنئة
من تيته وعمتو وخالو
أكرم وخالتو إلهام.

★★★★★



أجمل التهاني القلبية
من بابا حسن وماما
للصديقين نادر وخالد
مصطفى عاشور
بمناسبة عيد ميلادهما
ألف مبروك.

★★★★★



أجمل التهاني القلبية
من بابا حسن وماما
للصديقين معتز وعمر
حسن فتحى بمناسبة
عيد ميلادهما وتهنئة
من تيته وعمتو وخالو
أكرم وخالتو إلهام.

★★★★★



أجمل التهاني القلبية
من بابا حسن وماما
للصديقين نادر وخالد
مصطفى عاشور
بمناسبة عيد ميلادهما
ألف مبروك.

★★★★★



أجمل التهاني القلبية
من بابا حسن وماما
للصديقين معتز وعمر
حسن فتحى بمناسبة
عيد ميلادهما وتهنئة
من تيته وعمتو وخالو
أكرم وخالتو إلهام.

★★★★★



نادي الرسامين



عبد الرحمن علي / ١٢ سنة / البحر الأحمر



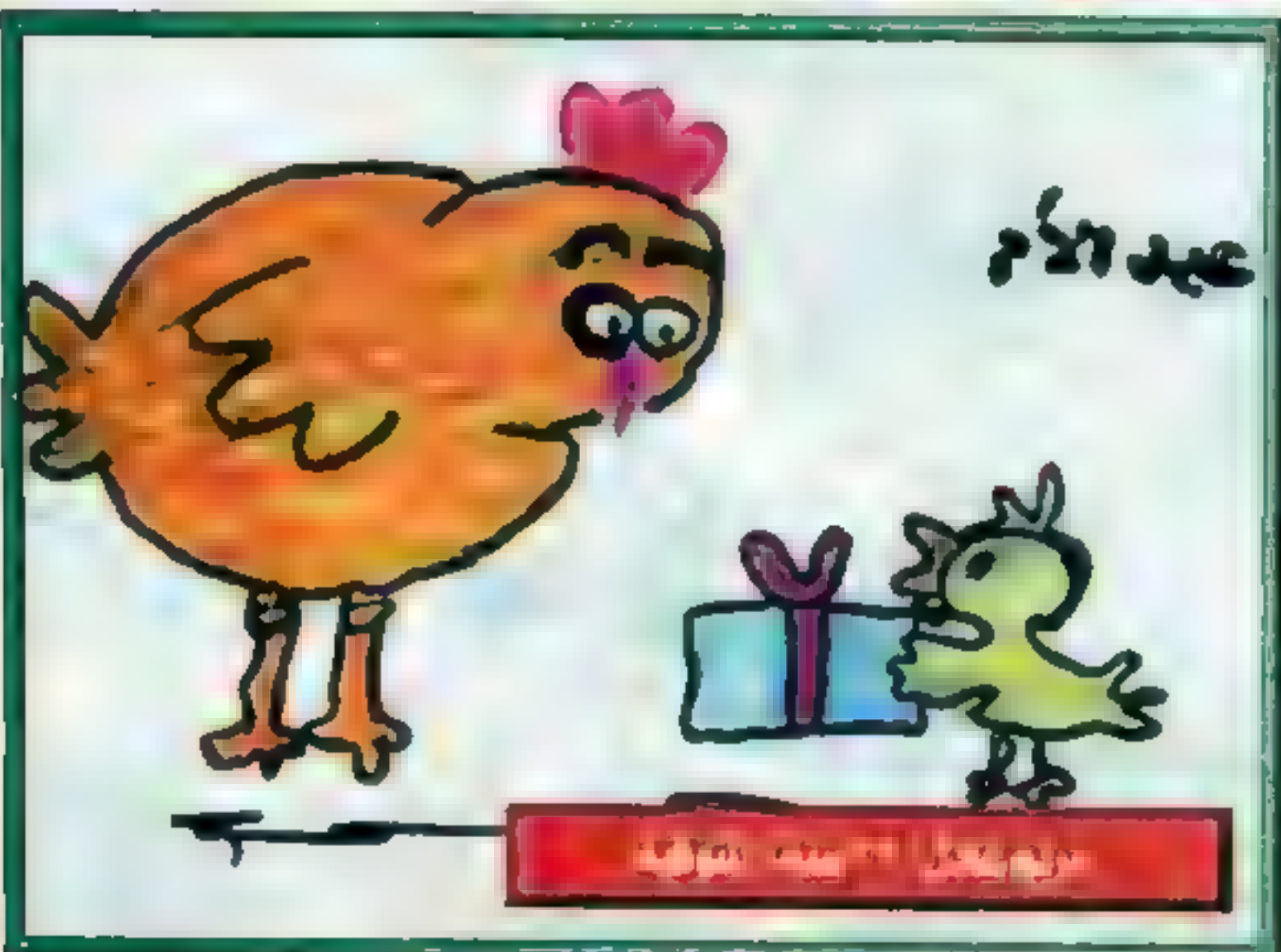
مينا مصطفى / ١٢ سنة / الاسكندرية



عبد الرحمن علي / ١٢ سنة / البحر الأحمر



مينا مصطفى / ١٢ سنة / الاسكندرية



عبد الوهاب

مينا مصطفى / ١٢ سنة / الاسكندرية



مينا مصطفى / ١٢ سنة / الاسكندرية

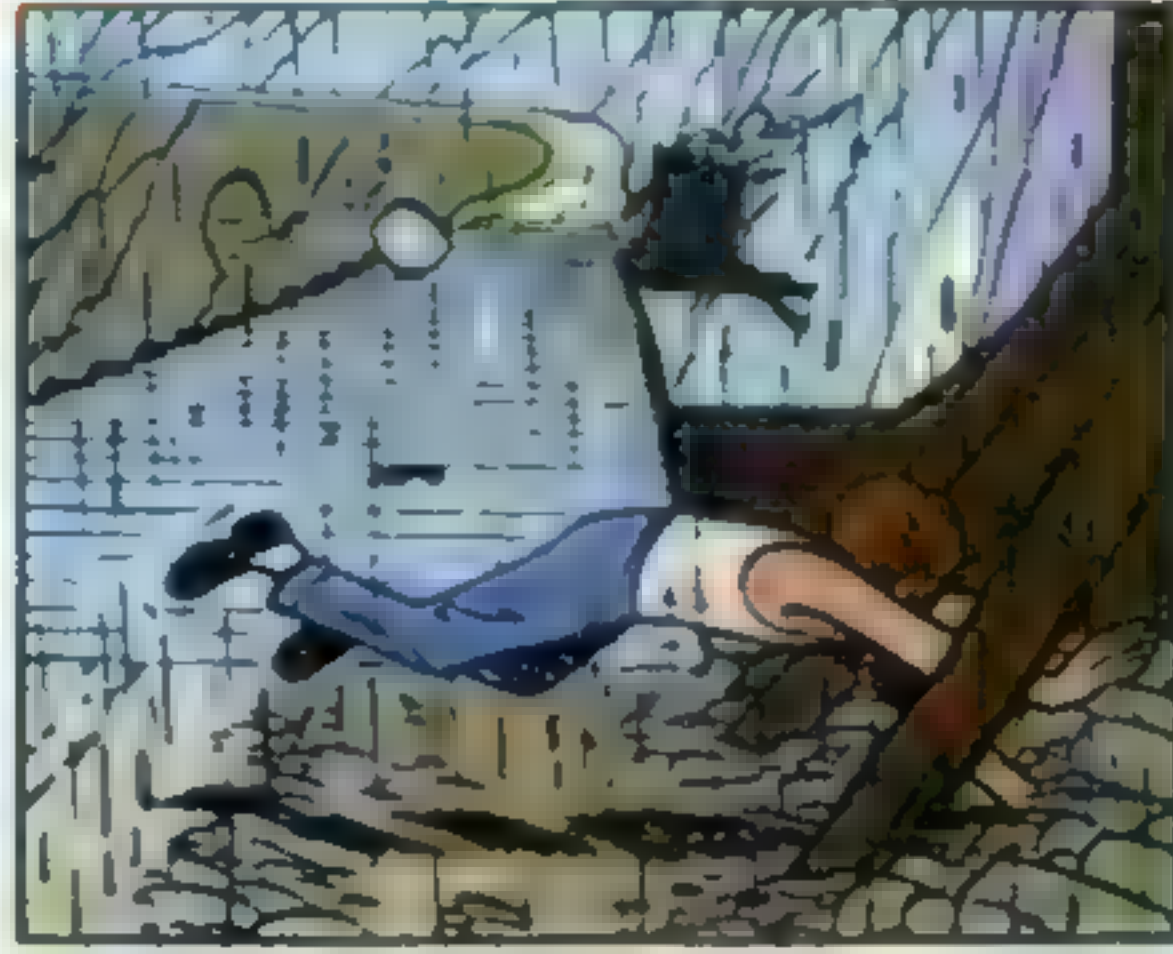
نادي الرسامين

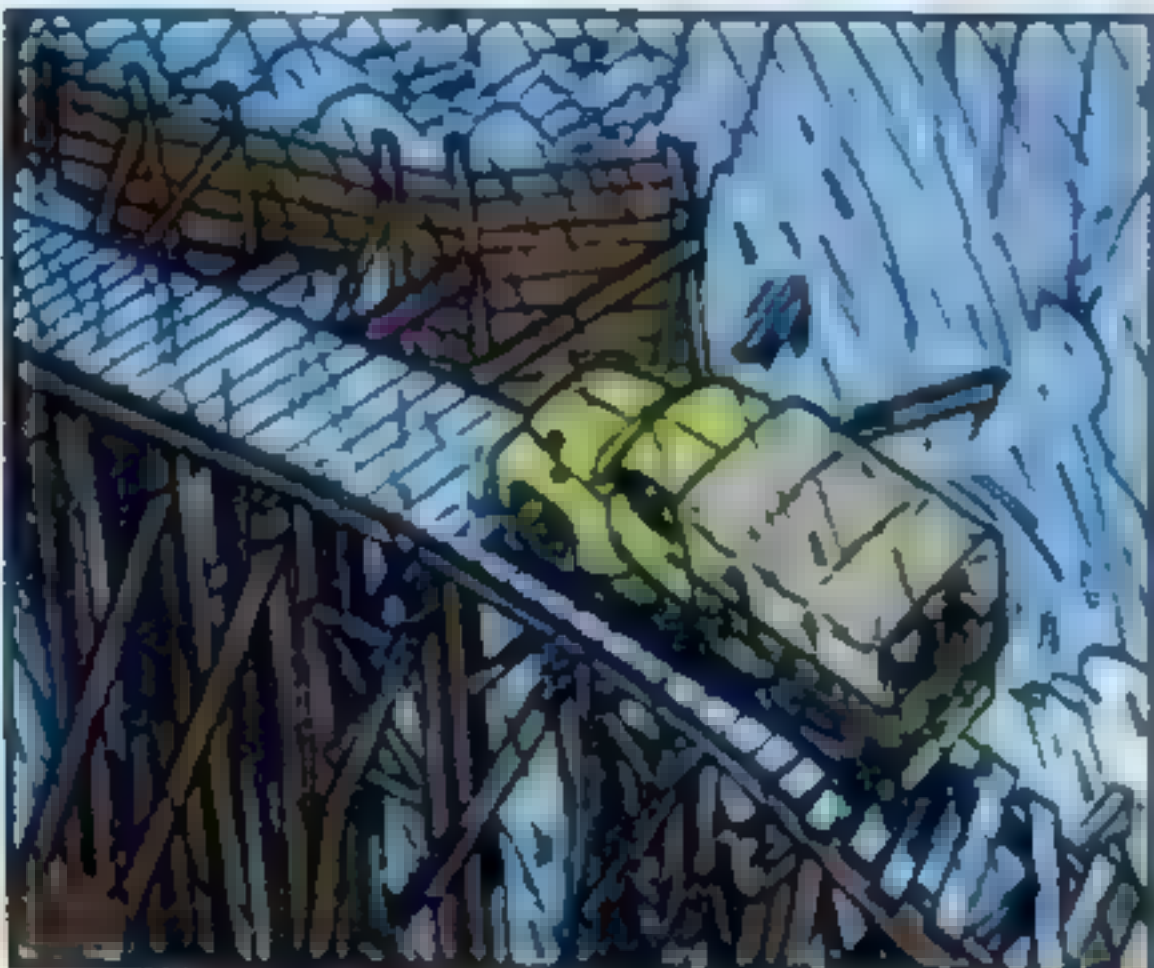
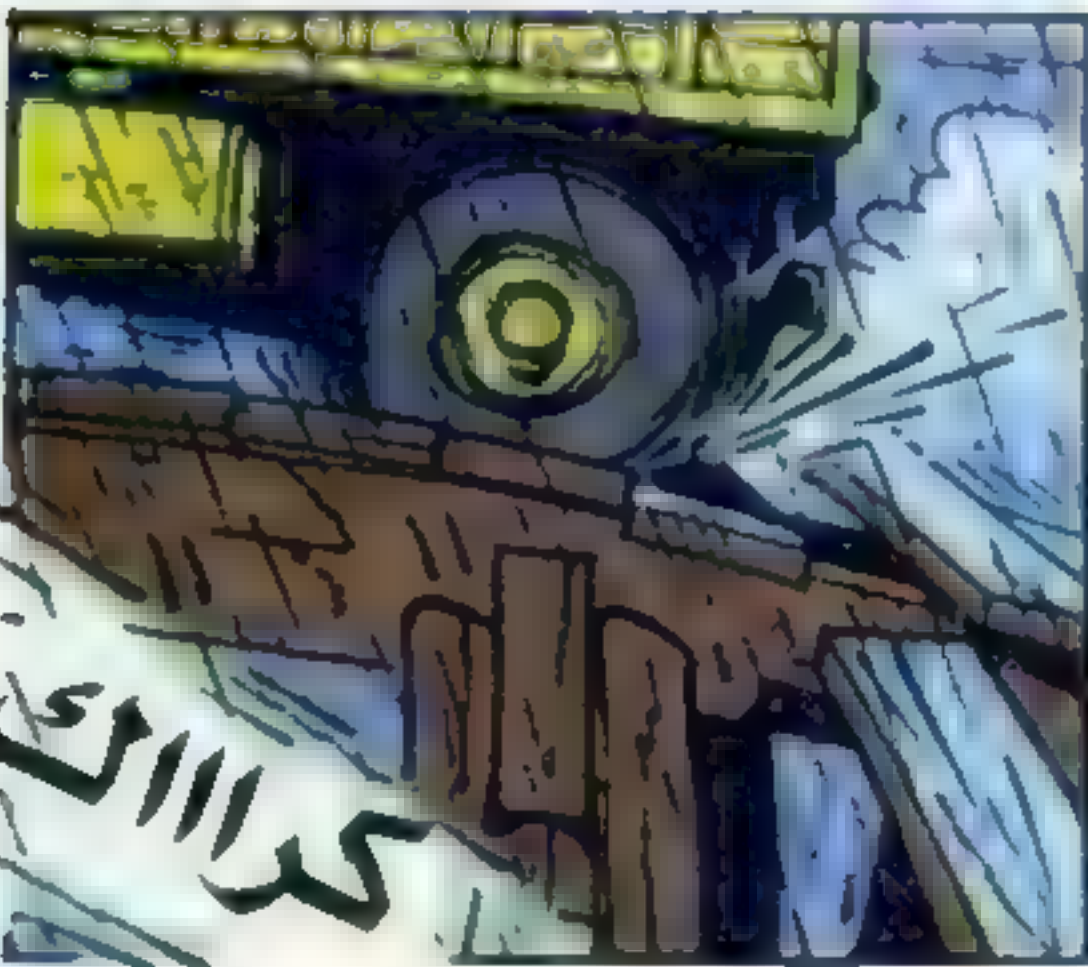
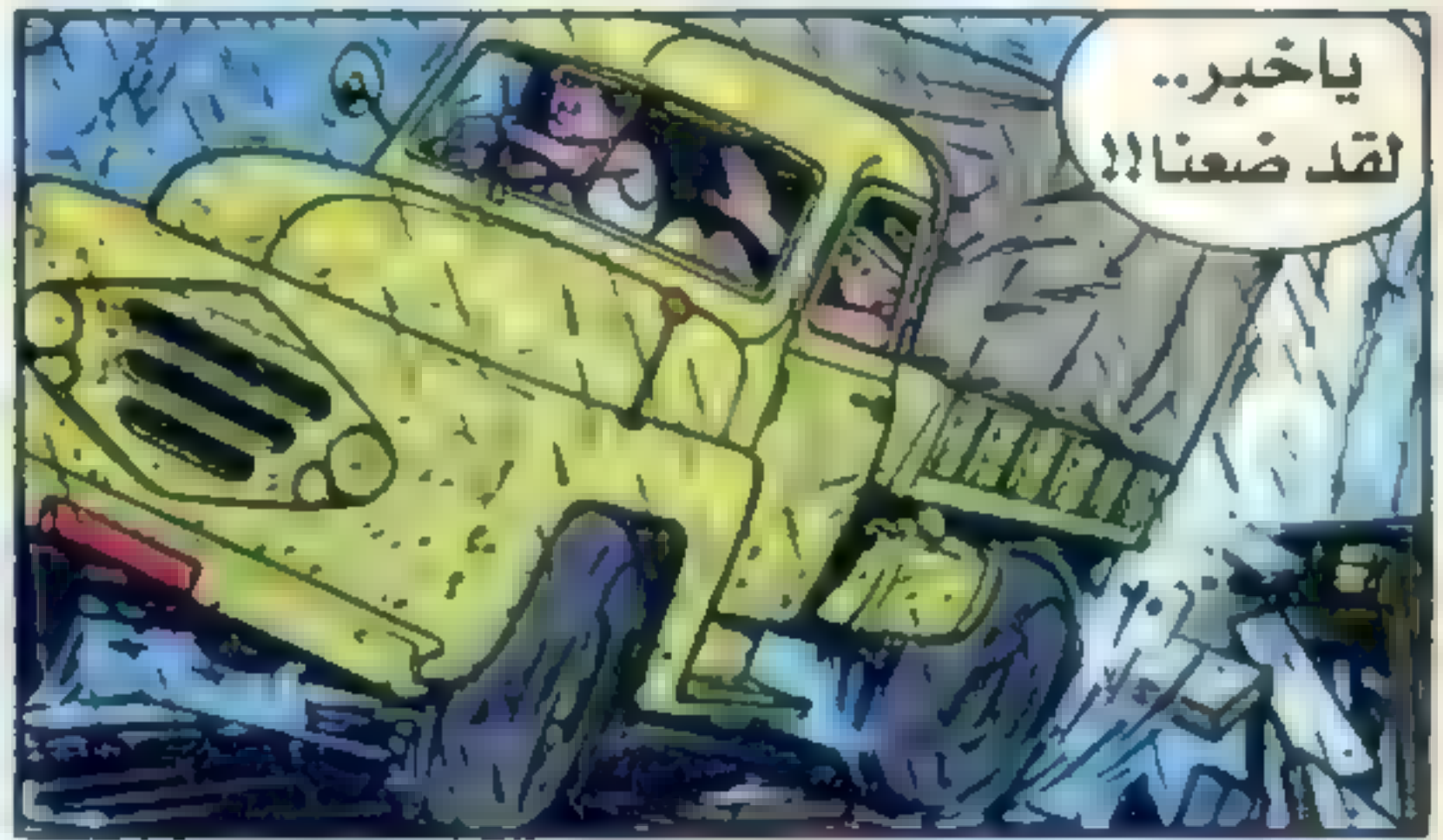
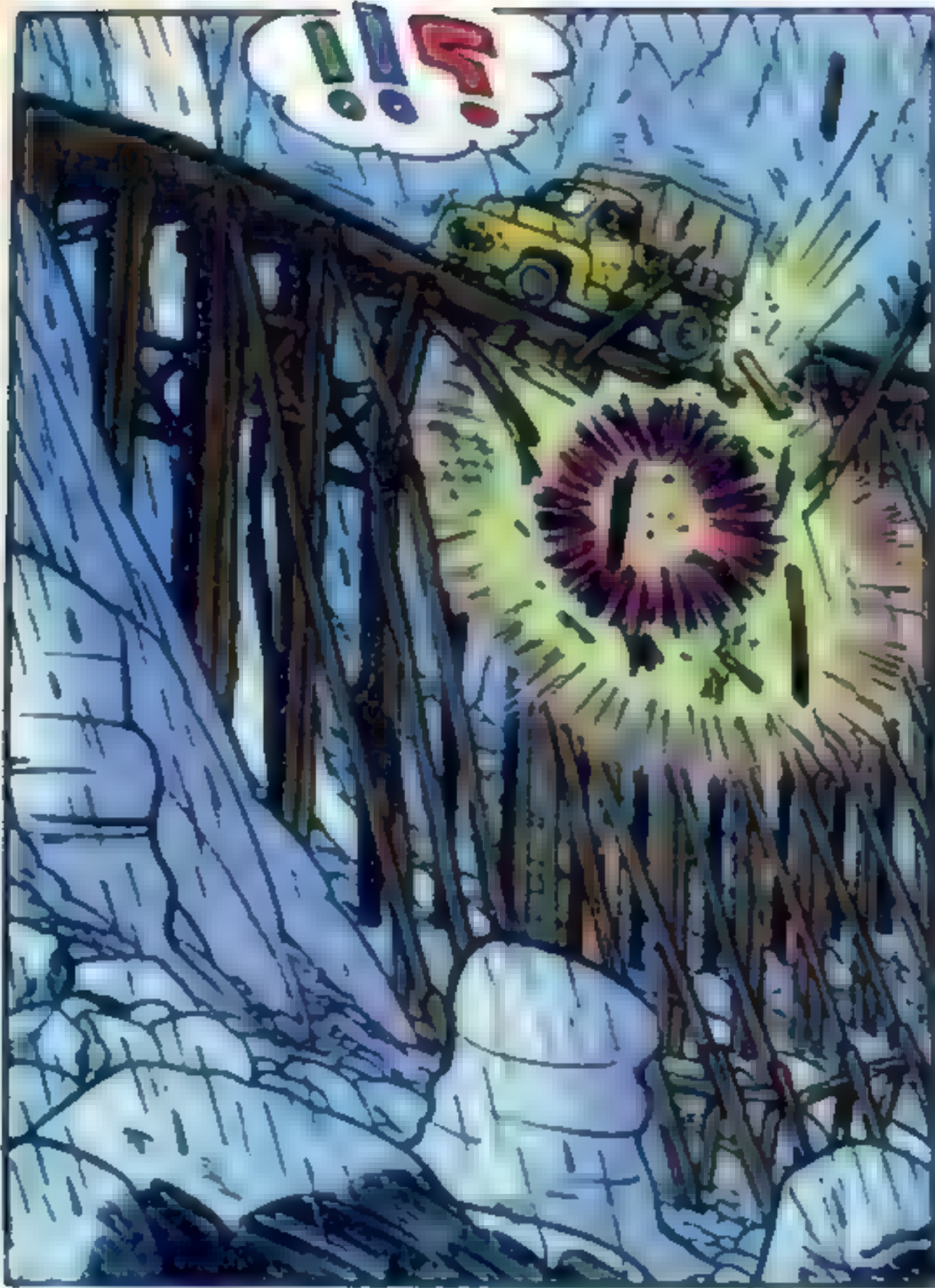


ملخص ما سبق: فوجيء المفتش نبيه والسيد زكي وماهر بتحطم الطائرة التي كانت تطاردهم مما جعلهم يسارعوا بالرحيل خوفاً من ان يكون هناك طائرة اخرى ولكنهم لم يكونوا يعرفون بأن هناك شخصان يراقبوه ويخططان لمحاولة جديدة لقتلهم..

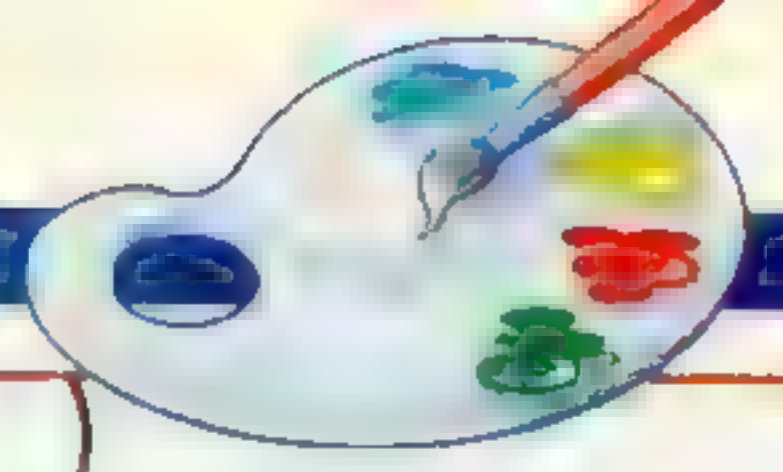


المقاتل نبيه









الوكيل

اسماء
الله
الكبرى

الرجل الذي عاتب
الله رسوله من اجله
عبس وتولى

مشى الصحابي عبد الله بن أم مكتوم يتوكأ على عصاه يتحسس بيده الطريق ويسعى في ظلمة بصره حتى أتى النبي فقال له يا رسول الله ارشدني. لكن النبي كان مشغولاً مع رجل من سادة قريش يحاول أن يهديه فأعرض عنه وأقبل على الآخر. اقترب عبد الله من النبي لا يدري بما يدور حوله وكرر طلبه متسانلاً.. هل أخطأت في شيء قلته؟ فرد النبي (صلى الله عليه وسلم) لا. انصرف عبد الله حزينا مهموماً يخشى الله ويراجع نفسه لماذا عرض على رسول الله؟ ماذا فعلت؟ وما هي الأخطاء التي مرت عليه كالساعات حتى هبطت السكينة على المكان وجلس النبي (صلى الله عليه وسلم) يتقاطر العرق من جبينه فعرف الصحابة أن الوحي قد نزل.. تلا النبي سورة عبس (عبس وتولى أن جاءه الأعمى وما يديرك له يزكي أو يذكر فتنقعه الذكرى أما من استغنى فانت له تصدى وما عليك إلا يزكى وأما من جاءك يسعى وهو يخشى فانت عنه تلهي) طارت البشرية إلى عبد الله بن أم مكتوم.. فأتى فرحاً إلى النبي فبسط له النبي رداءه وقال: مرحباً يا من عاتبني فيه ربي.. وفي غمرة الفرحه أشار عليه الصحابة أن يسأل النبي الدعاء ليرد إليه بصره لكنه رفض على الفور فقد استحب لقب الأعمى كما شرفه الله في سورة عبس. أمير جمال حسني - ١٢ سنة - مدرسة الشهيد الجندى الاعدادية - منوفية -

كان المسلمون قلة بعد أن هاجروا إلى المدينة.. وعلى الرغم من ذلك فقد أمرهم الرسول صلى الله عليه وسلم بالاستعداد لمحاربة الكفار. ولما علم المنافقون بذلك تظاهروا بالنصح للمسلمين وقالوا: نحن أصحابكم الذين نهيناكم عن الخروج إليهم وعصيتهم وقد قاتلوكم في دياركم وظفروا فإن اتيتهم في ديارهم فلا يرجع منكم أحد. وأضافوا محذرين. وقد علمنا أن أهل مكة جمعوا لكم جموعاً كثيرة فاحذروهم. فإنه لا طاقة لكم بهم. ولم يزد المسلمون بعد أن فرغ المنافقون مما عندهم على أن يقولوا: حسبنا الله ونعم الوكيل.

وقال العلماء لما فوضوا أمورهم إلى الله. واعتمدوا بقلوبهم عليه. اعطاهم من الجزاء أربعة معان: النعمة، والفضل، وصرف السوء، واتباع الرضا. فراضاهم عنه ورضى عنهم. فسبحان الوكيل الذي تفوض إليه أمور الخلائق فيكفيهم ويدبر لهم ما يصلحهم. وسبحان الوكيل الكافي لمن توكل عليه. فمن توكل عليه وترك أمره بيده، أغناه عما سواه وأمنه مما يخاف فلا يخف ولا يحزن لأنه في يد الرحيم الودود.

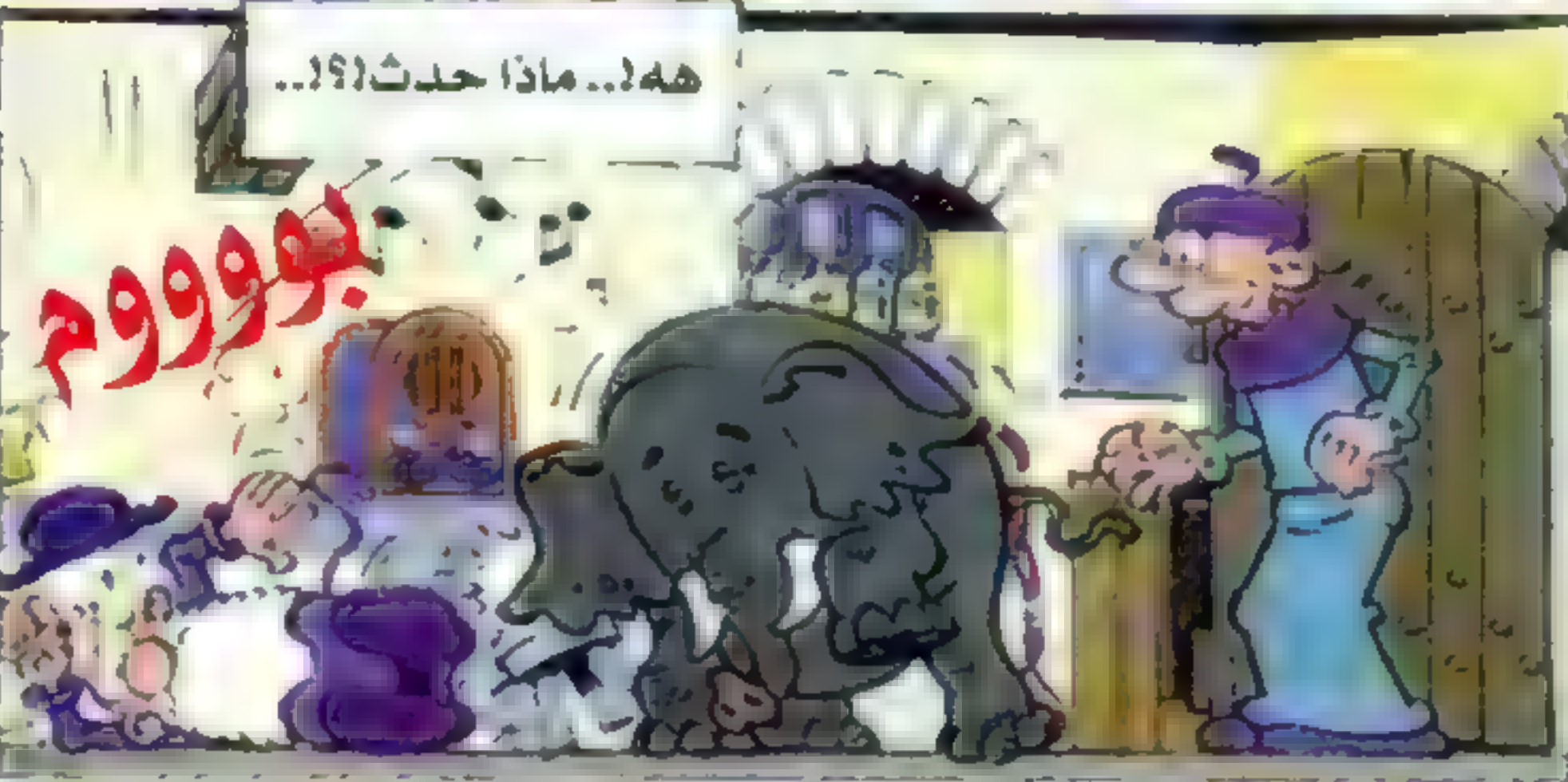
وقد حث الله المسلمين على حسن التوكل عليه والاعتماد عليه فإن فعلوا ذلك لم يتخل عنهم نصره وتأييده لهم. قال تعالى: إن ينصركم الله فلا غالب لكم وإن يخذلكم فمن ذا الذي ينصركم من بعده وعلى الله فليتوكل المؤمنون. آل عمران: ١٦٠.

وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من قال: بسم الله توكلت على الله ولا حول ولا قوة إلا بالله، يقال له: كفيت ووقيت وهديت وتنحى عنه الشيطان. ويقول لشيطان آخر: كيف لك برجل قد هدى وكفى ووقى، رواه أبو داود والترمذي».

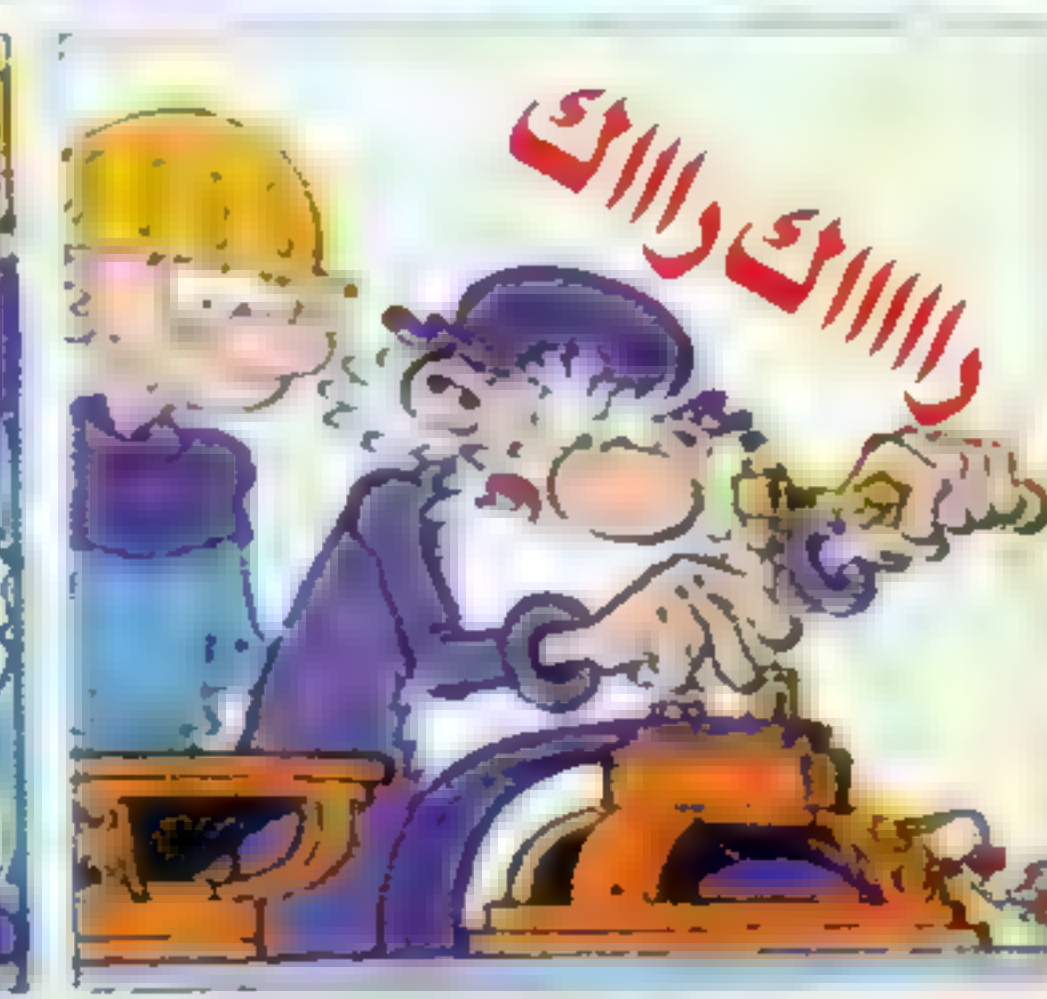
والتوكل على الله يختلف عن التواكل، فالتوكل: معناه الاعتماد على الله مع الأخذ بالأسباب والأخلاص في العمل. أما التواكل: فهو يعني التكاسل وعدم العمل بجدية.. ولذلك نجد الرسول صلى الله عليه وسلم يقول في حديث شريف: «لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماساً وتروح بطناً».. رواه الترمذي.

وتغدو خماساً تخرج للبحث عن رزقها وهي خالية البطن وتعود بطناً. أي ممتلئة البطن. وهنا يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: حق توكله: أي التوكل الصحيح اللائق بالله وعزل وجل. وإذا كان الله تعالى سيكفي المتوكلين عليه ويدبر لهم ما يصلحهم في الدنيا فإنه قد أعد لهم الجنة بغير حساب في الآخرة. فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم.

.. فالتوكل على الله حق توكله نعمة من الله ورحمة حيث لم يتركنا لأنفسنا، نواجه الحياة والمشاكل بقسوتها وتقلباتها. بل دلنا على بابها وأمرنا أن نحتمي بحماد ونستظل بظله الذي كفى كل الخلائق ووسعهم. اللهم لك أسلمت. وبك أمنت. وعليك توكلت. واليك أنبت. وبك خاصمت. اللهم عليك توكلنا فأشملنا بجلودك وكرمك يا وكيل يا لطيف يا ودود.



فرحك العبقري

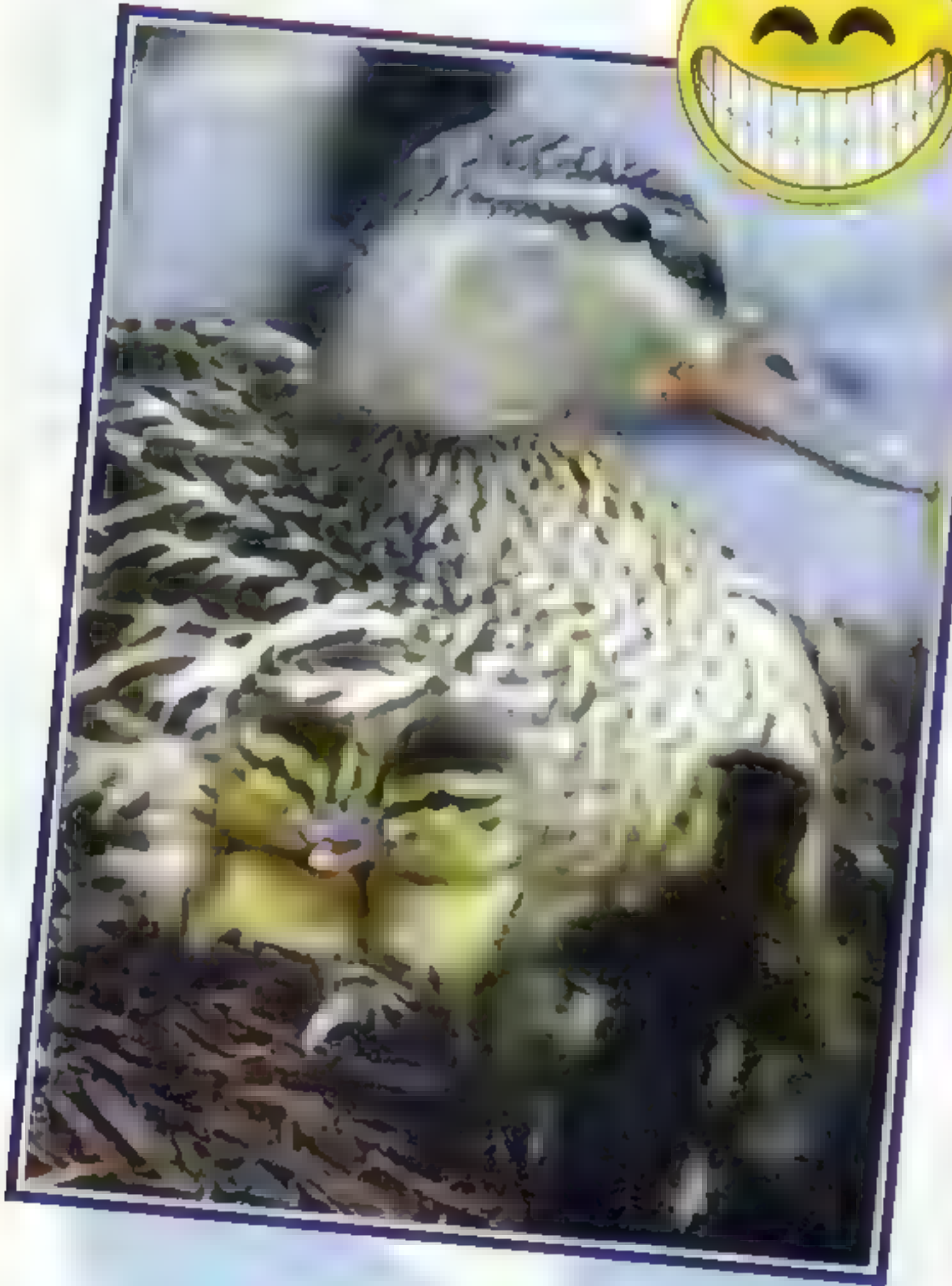


حديقة الحيوان



أنا ونمر في جسد واحد

نمر مخطط عمره ٤ أيام فقط واسمه ساميل يستريح على ذراع حارسه في سيرك فيجو الايطالي شمال غرب اسبانيا.. النمر ساميل مخطط أي تمت ولادته من زواج أنثى نمر مع أسد.



مأوى جديد للبطّة وأولادها

بعد أربعة أسابيع أمضتها البطّة وأطفالها الـ ١١ من نوع malland بالقرب من البيت الأبيض وكانت موضع جذب سياحي كبير ستنقل الآن لحديقة طيور روك كريك..



الكلب الأنيق

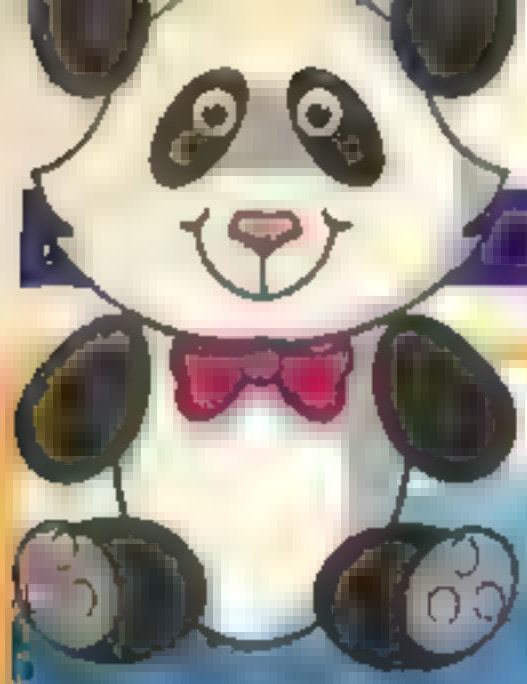
كلب من سيبيريا يرتدى نظارة شمس ويجلس في مقعد سيارة فان تقف في إحدى اشارات المرور في شوارع سيدني باستراليا.



قنديل البحر

صورة لقنديل البحر من نوع Aurelie تحت مياه ميناء سانت مالو في فرنسا..





الزرافة .. طول ورشاقة



من يصدق أن الزرافة ذلك الحيوان الأليف دائماً مطارد من الصيادين الافارقة ليس من أجل الحصول على جلده او لحمه بل من أجل الحصول على شعيرات ذيلة لكي يستخدمونها في صناعة اساورهم!

ليس الانسان هو الوحيد الذي تخشاه الزراف بل هناك ايضا الأسود والضباع وغيرها من الحيوانات المفترسة لذلك تحرص الزرافة على أن تعيش في مجموعات من خمس إلى عشر زرافة وإذا لمحت واحدة منهم أي خطر قادم من على بعد فهي تسارع بتنبيه باقي جماعتها لكي يهرب الجميع.

الزرافة حيوان ذواقة فهي تستطيع تمييز أحسن وانضر البراعم لكي تتناولها وذلك بفضل تلك الشعيرات التي تزين شفة الزرافة العليا والتي تقوم بتحليل مدى جودة الطعام، كما أن لسانها الطويل الذي يبلغ طوله ٤٠ سنتيمتراً، تمرره بين الأوراق الشوكية لبعض الأشجار وذاك حتى تحصل في النهاية على البراعم النضرة المحاطة بالاشواك في كل جهة.

الزرافة حيوان قلبه كبير يصل طوله إلى ٦٠ سنتيمتراً وذلك حتى يستطيع ضخ الدماء عبر عنقها الطويل.. الذي يصل طوله إلى مترين.. كي يصل إلى المخ.





شكل... ألا تسمعني؟ لقد
قلت لك عد الى مكانك
ثلاث مرات حتى الآن...

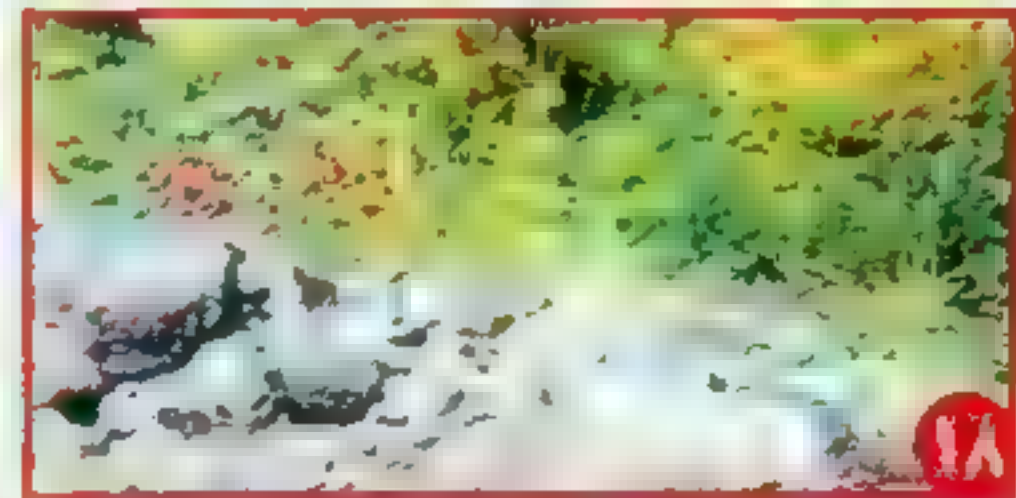
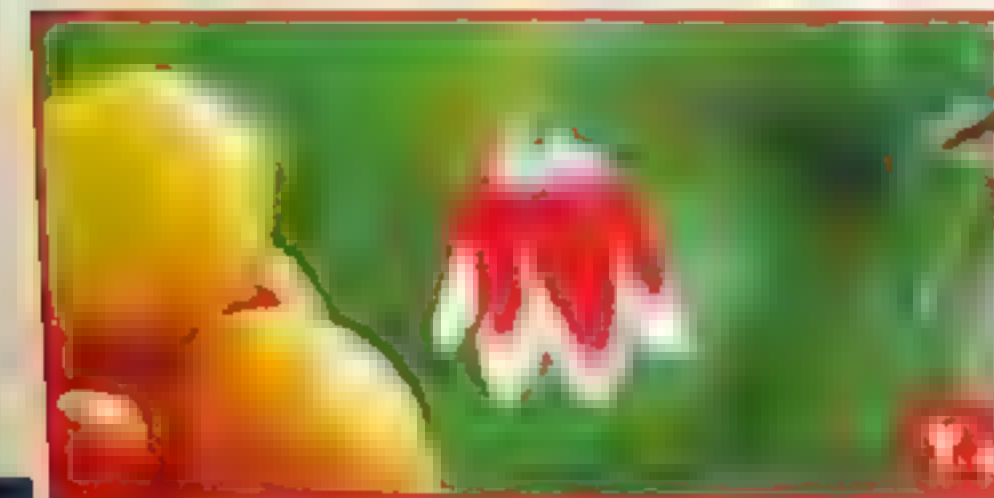
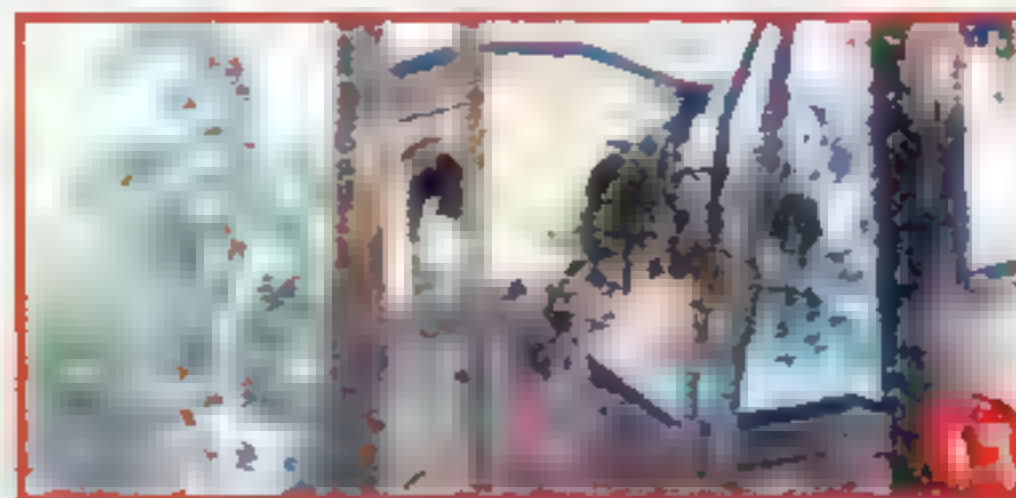
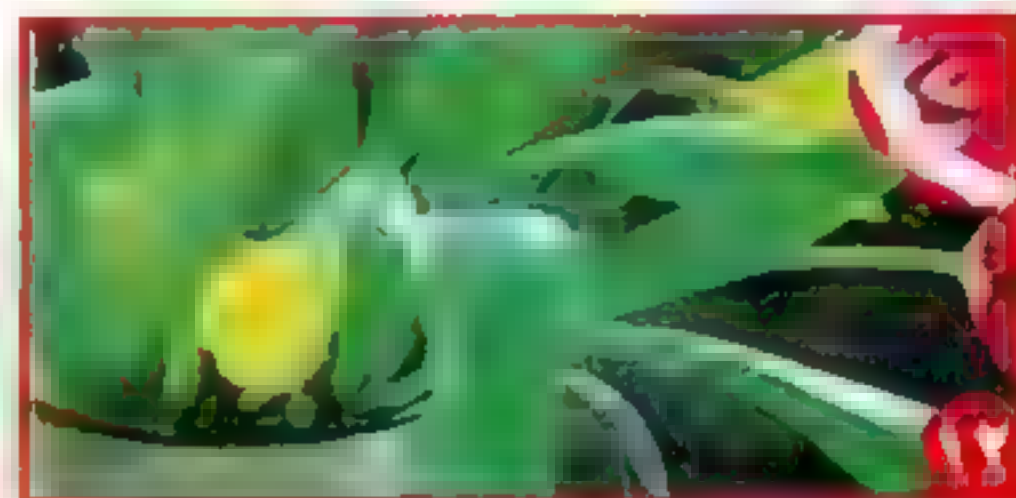
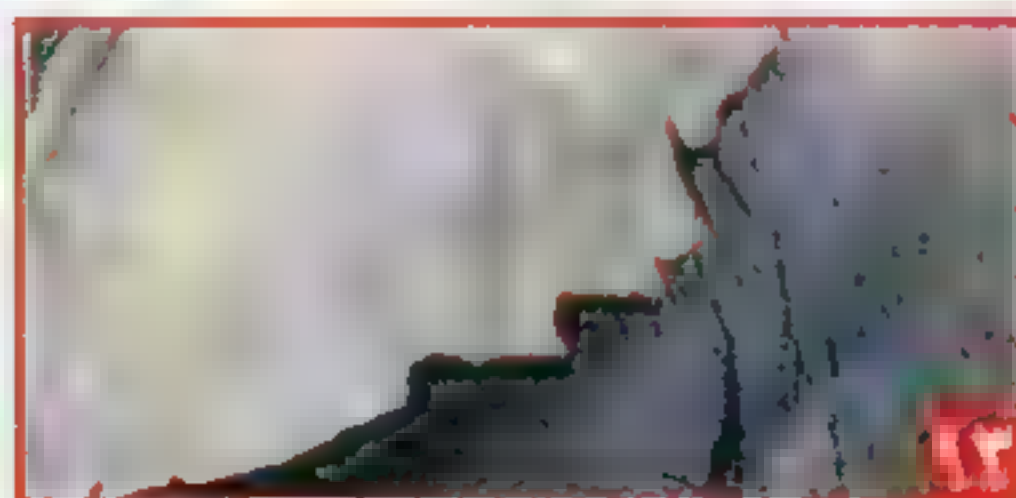
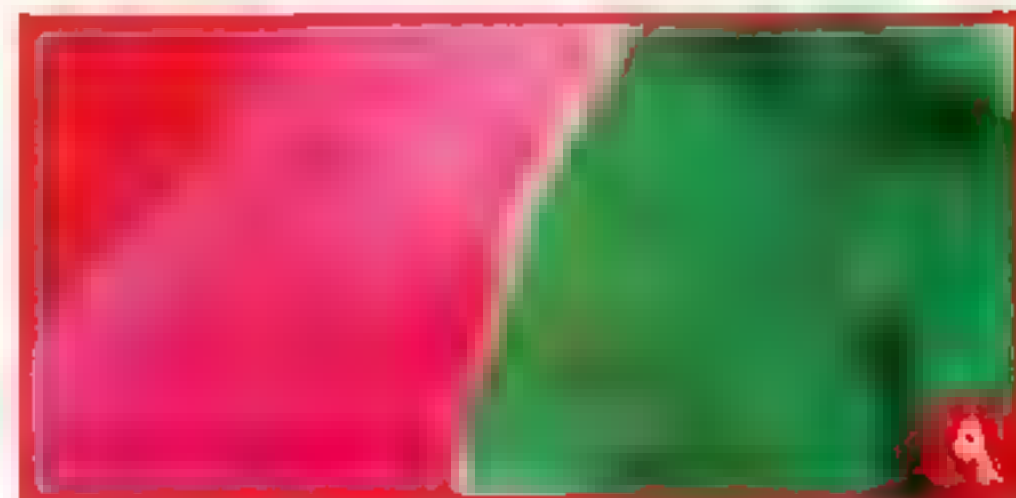
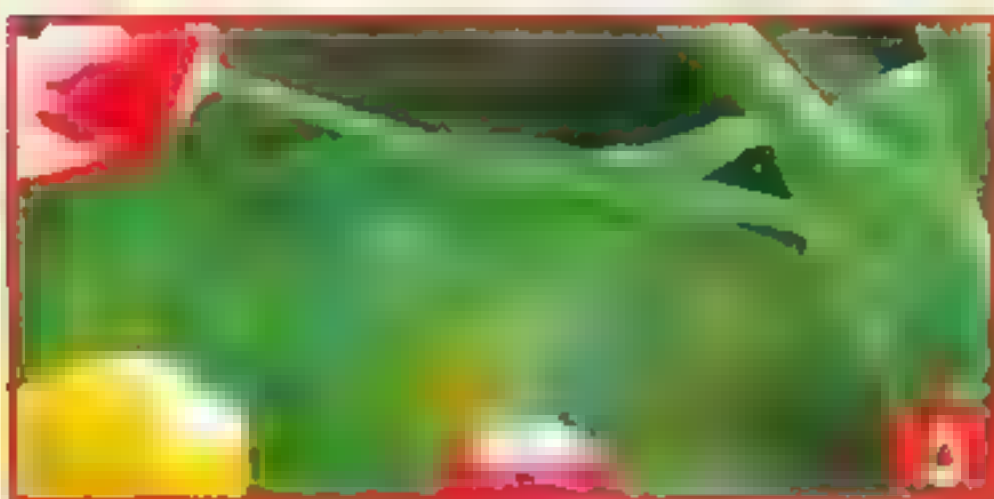


لقد احترت... عندما كنت جالسا
طلبت مني أن اذهب الى مكاني والآن
تطلب مني أن اعود الى مكاني...
ماذا تعني بكلمة 'مكاني'...



تسالي الأصدقاء

أنصاف الصور
كل صورة من الصور الموجودة أمامك مقسمة إلى ثلاثة أجزاء وبعضها مقسمة إلى جزئين .. وكل جزء له رقم معين .. هل يمكنك أن تعرف أجزاء كل صورة لكي تشكل منها صورة واحدة؟ .. حاول وستنجح



تسالي الأصدقاء



العدد الصحيح

هل تستطيع أن تعرف عدد
الزهور الموجودة هنا ؟



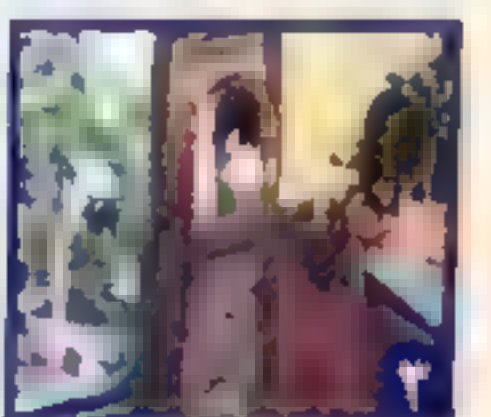
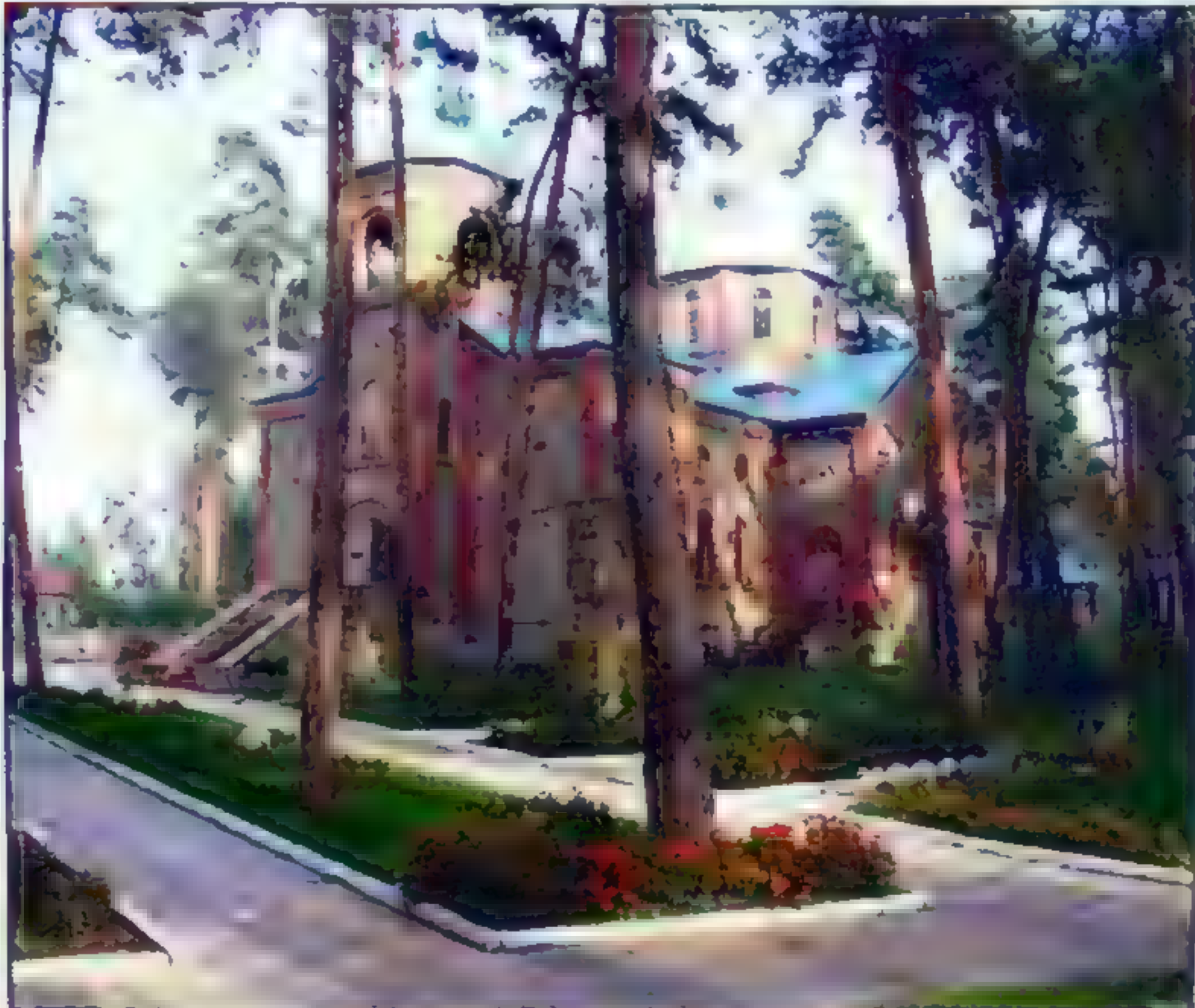
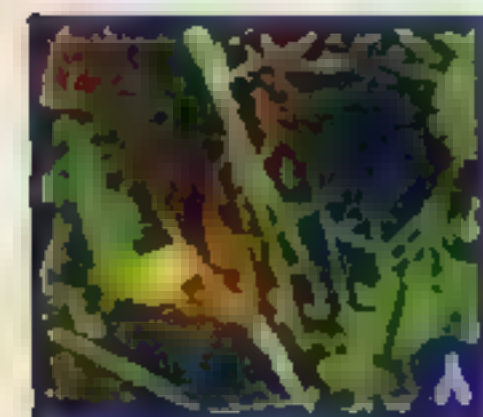
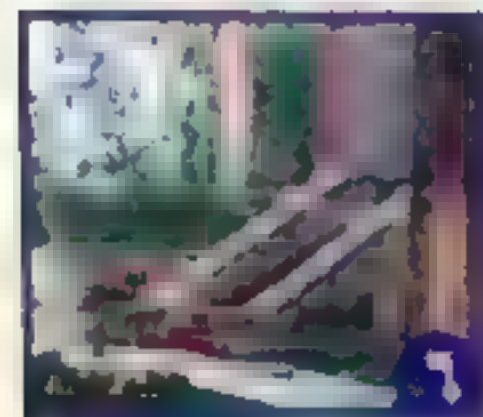
قم بتوصيل النقاط ابتداء من رقم ١ حتى
نهاية الأرقام لتعرف ما هو الشكل المختفي

توصيل النقاط



كل المربعات الصغيرة ذات الأرقام بها أجزاء من الصورة الكبيرة .. إلا مربع واحد فقط ..
هل تستطيع أن تعرف رقم المربع الخطأ ؟ .. حاول .. وستعرفه

المربع الخطأ



تسليم الأصدقاء



الصورة الوحيدة
كل الصور الصغيرة
تشبه الصورة الكبيرة
إلا واحدة فقط ..
هل تستطيع أن تعرف رقم الصورة الوحيدة المختلفة؟



هل تعتقد أن الصورة الثانية تشبه تماماً الصورة الأولى .. دقق النظر وستجد أن الصورة الثانية بها خمسة اختلافات .. إذا تمكنت من معرفة الاختلافات الخمسة خلال ثلاثة دقائق فقط فأنت قوى الملاحظة ..

الاختلافات





العاب الكلمات

أشطب أي حرف تكرر ٤ مرات وفي النهاية تحصل على الكلمة المبعثرة حسب ترتيب حروفها وهي عن عضو الشم عند السحلية

م	ا	ع	ت	هـ	ف	ك	ت	و	ز
خ	ب	م	ش	ل	ط	ص	د	ع	ض
د	غ	ح	ز	ذ	ل	ح	ش	ت	ف
ج	ض	ش		خ	ف	ب	ز	ع	م
هـ	ب	ر	ط	ث	د	ص	ر	ح	ش
ط	ق	ز	س	ج		ث	ف	د	ط
غ	ج	ض	ع	ص	ذ	ق	ك	ب	ث
ق	ذ	ت	ظ	خ	ا	غ	ج	ص	م
ك	هـ	و	ح	ق	ر	ظ	ن	ك	ظ
ر	ظ	غ	و	ث	ض	هـ	و	ذ	خ

	=		+	٣	×	
—		×		+		÷
٣	=	١	—		+	
÷		+		—		+
٢	=	١	+	١	÷	١
=		=		=		=
٨	=	٢	+		+	

لعبة الأرقام

أكمل الأرقام الناقصة في المربعات الحمراء لتحقق صحة المعادلات الآتية

الخلول الصعبة

١٨ : ٨ = ٢ ١٩ : ٩ = ٢ ٢٠ : ٤ = ٥ ٢١ : ٧ = ٣ ٢٢ : ١١ = ٢ ٢٣ : ١٣ = ١ ٢٤ : ٨ = ٣ ٢٥ : ٥ = ٥ ٢٦ : ١٣ = ٢ ٢٧ : ٩ = ٣ ٢٨ : ٤ = ٧ ٢٩ : ١٩ = ١ ٣٠ : ١٠ = ٣ ٣١ : ١١ = ٢ ٣٢ : ١٦ = ٢ ٣٣ : ١١ = ٣ ٣٤ : ١٧ = ٢ ٣٥ : ١٩ = ١ ٣٦ : ١٨ = ٢ ٣٧ : ١٩ = ٢ ٣٨ : ١٩ = ٢ ٣٩ : ١٩ = ٢ ٤٠ : ٢٠ = ٢ ٤١ : ٢١ = ٢ ٤٢ : ٢١ = ٢ ٤٣ : ٢١ = ٢ ٤٤ : ٢١ = ٢ ٤٥ : ٢١ = ٢ ٤٦ : ٢١ = ٢ ٤٧ : ٢١ = ٢ ٤٨ : ٢١ = ٢ ٤٩ : ٢١ = ٢ ٥٠ : ٢١ = ٢ ٥١ : ٢١ = ٢ ٥٢ : ٢١ = ٢ ٥٣ : ٢١ = ٢ ٥٤ : ٢١ = ٢ ٥٥ : ٢١ = ٢ ٥٦ : ٢١ = ٢ ٥٧ : ٢١ = ٢ ٥٨ : ٢١ = ٢ ٥٩ : ٢١ = ٢ ٦٠ : ٢١ = ٢ ٦١ : ٢١ = ٢ ٦٢ : ٢١ = ٢ ٦٣ : ٢١ = ٢ ٦٤ : ٢١ = ٢ ٦٥ : ٢١ = ٢ ٦٦ : ٢١ = ٢ ٦٧ : ٢١ = ٢ ٦٨ : ٢١ = ٢ ٦٩ : ٢١ = ٢ ٧٠ : ٢١ = ٢ ٧١ : ٢١ = ٢ ٧٢ : ٢١ = ٢ ٧٣ : ٢١ = ٢ ٧٤ : ٢١ = ٢ ٧٥ : ٢١ = ٢ ٧٦ : ٢١ = ٢ ٧٧ : ٢١ = ٢ ٧٨ : ٢١ = ٢ ٧٩ : ٢١ = ٢ ٨٠ : ٢١ = ٢ ٨١ : ٢١ = ٢ ٨٢ : ٢١ = ٢ ٨٣ : ٢١ = ٢ ٨٤ : ٢١ = ٢ ٨٥ : ٢١ = ٢ ٨٦ : ٢١ = ٢ ٨٧ : ٢١ = ٢ ٨٨ : ٢١ = ٢ ٨٩ : ٢١ = ٢ ٩٠ : ٢١ = ٢ ٩١ : ٢١ = ٢ ٩٢ : ٢١ = ٢ ٩٣ : ٢١ = ٢ ٩٤ : ٢١ = ٢ ٩٥ : ٢١ = ٢ ٩٦ : ٢١ = ٢ ٩٧ : ٢١ = ٢ ٩٨ : ٢١ = ٢ ٩٩ : ٢١ = ٢ ١٠٠ : ٢١ = ٢

الظل الممتد

هل تستطيع أن تعرف رقم الظل المختلف لهذه الرسمة؟



هيلي كلمات متقاطعة

اكتب مرادفات الكلمات الآتية في مكانها بالجدول طبقا لتوزيع الأرقام تحصل على كلمة السروهي عن رواية شهيرة لتولستوي

١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

٢-١ التعريف ١١-٧-١ متشابهة ١٠-٨-٢ متشابهة ٤-٣ طليق
٥-٣ ود ١١-٦ النلبة ١٠-٩ مرض صلري ١٢-١٠ جمع



ملخص ماسبق: انقذت البومة البيضاء هندية من الفرق ودلت هندی على مكانها وحكى لها هندی ما حدث وحاول ان يساعدها على استعادة نشاطها من جديد.

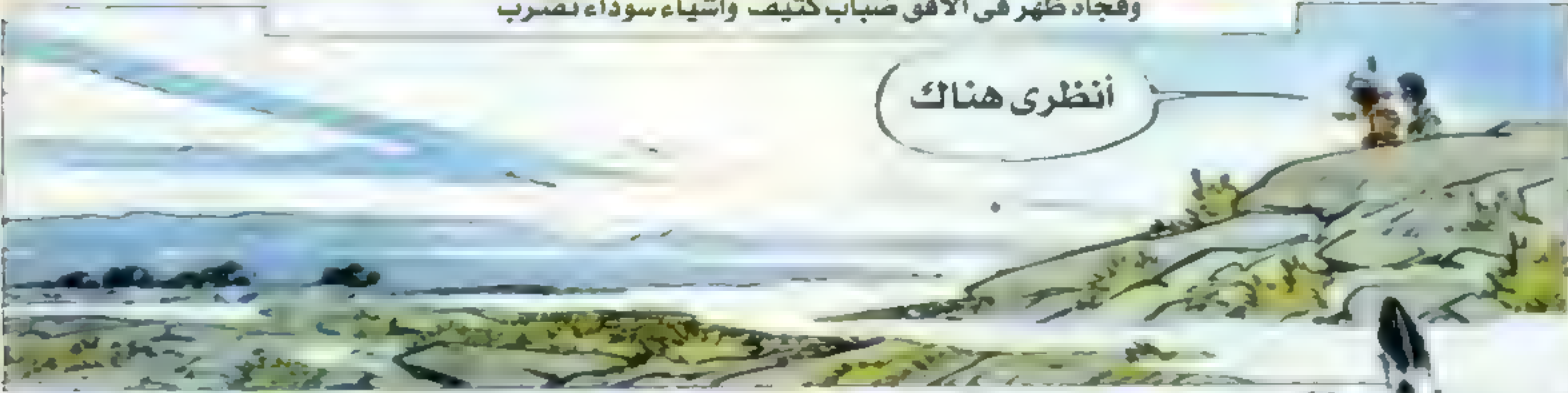


الجري يعيد الحيوية..
أليس كذلك؟

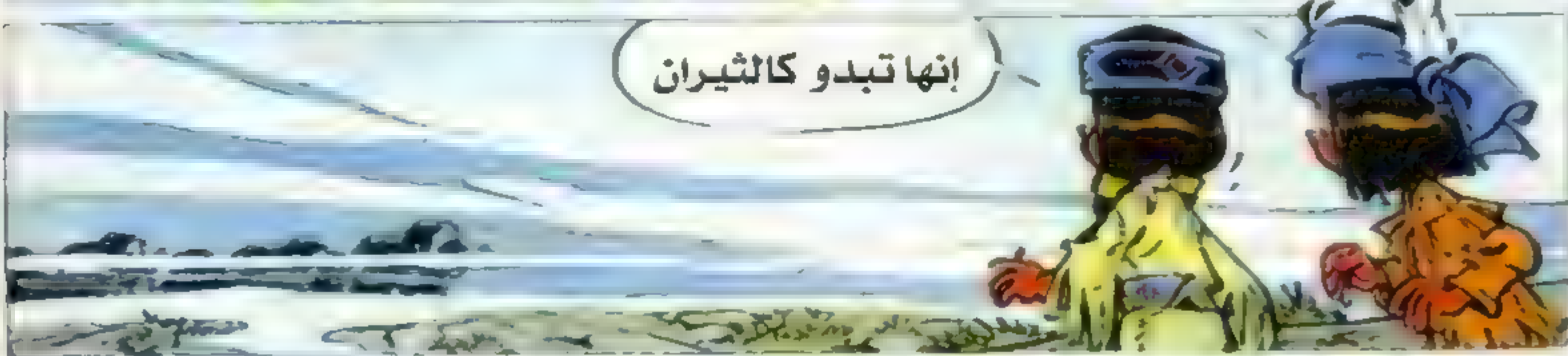


نعم ولكنى اشعر
بالتعب الشديد

وفجأة ظهر فى الافق ضباب كثيف وأشياء سوداء تقترب



أنظري هناك



إنها تبدو كالثيران



وأنا أيضا

أنا لا أرى شيئا



إنها تقترب أكثر
فأكثر

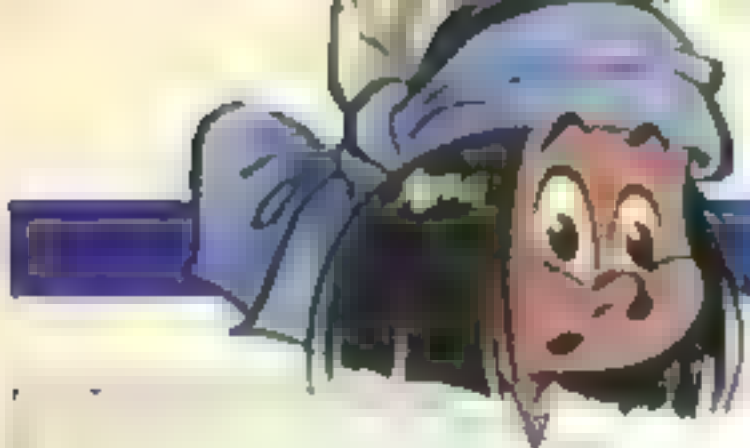
البرطل هندی



إنها ليست إلا بعض
الجواميس البرية

لا تخافا!





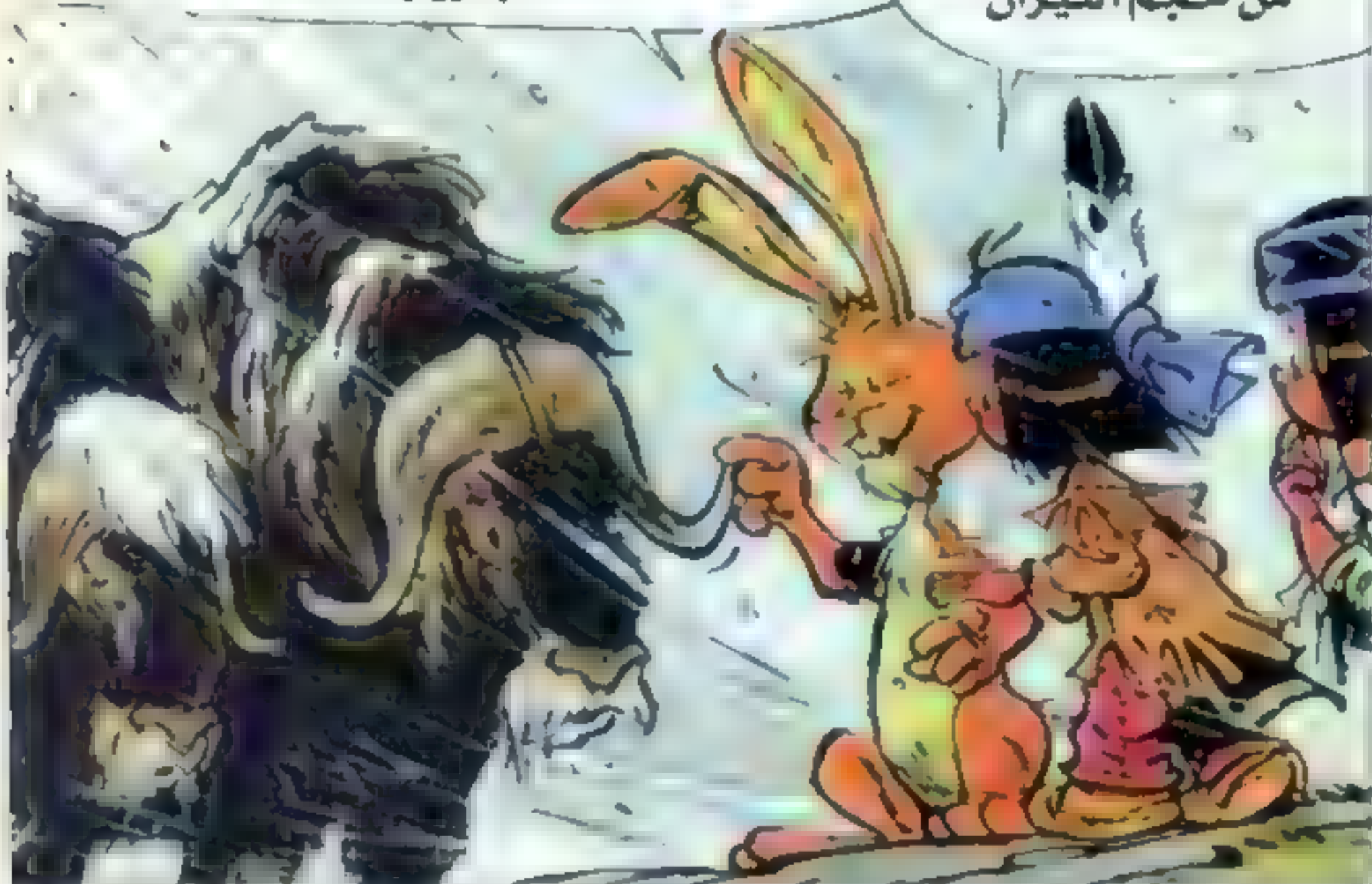
البطل هندی



انها حيوانات غير ضارة ولا مؤذية
اذا تركتها تمر في سلام

انها تعتبر هنا حيوانات أليفة حتى انها لا تؤذي
احدا بقرونها الحادة

ان حجمهم فعلا اصغر
من حجم الثيران



لم أسمع
عن هذه
الحيوانات
من قبل!

لقد
اعتقدنا
انكم
ثيران!

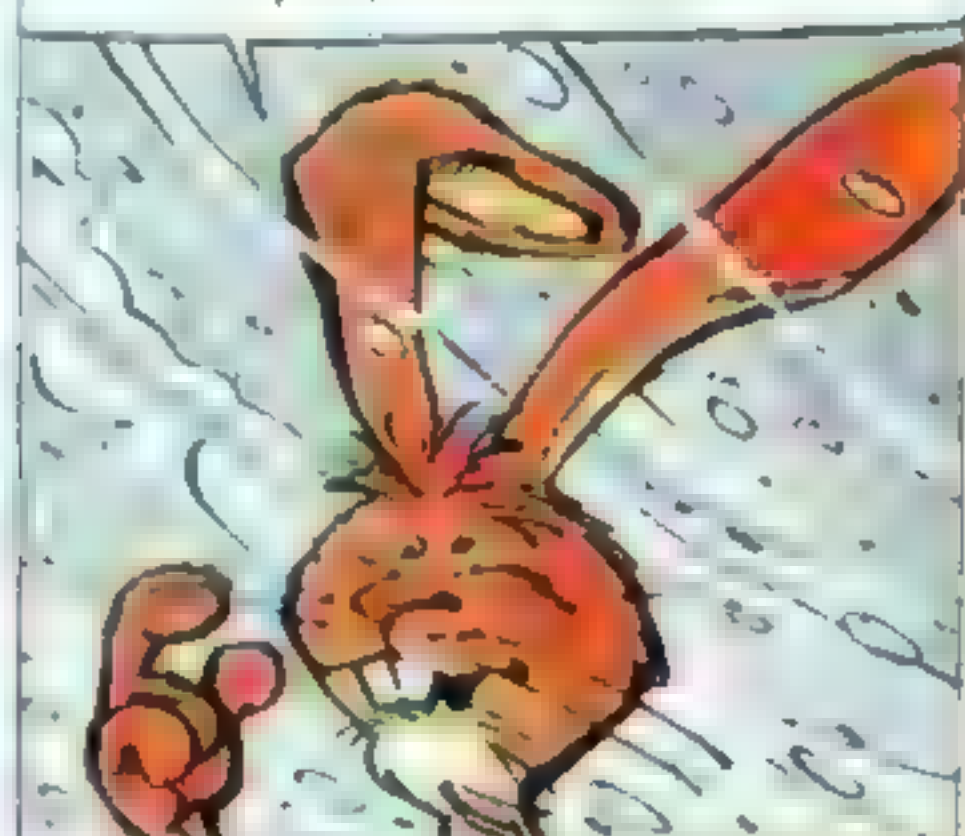


وفجأة تساقط الثلج

يا ااه عاصفة ثلجية في عز
الصيف؟ ما رأيكم



أعتقد أنها اول مرة ترون فيها الثلج يتساقط هكذا
فبلادكم تشرق عليها الشمس دائما



البطل هنادى

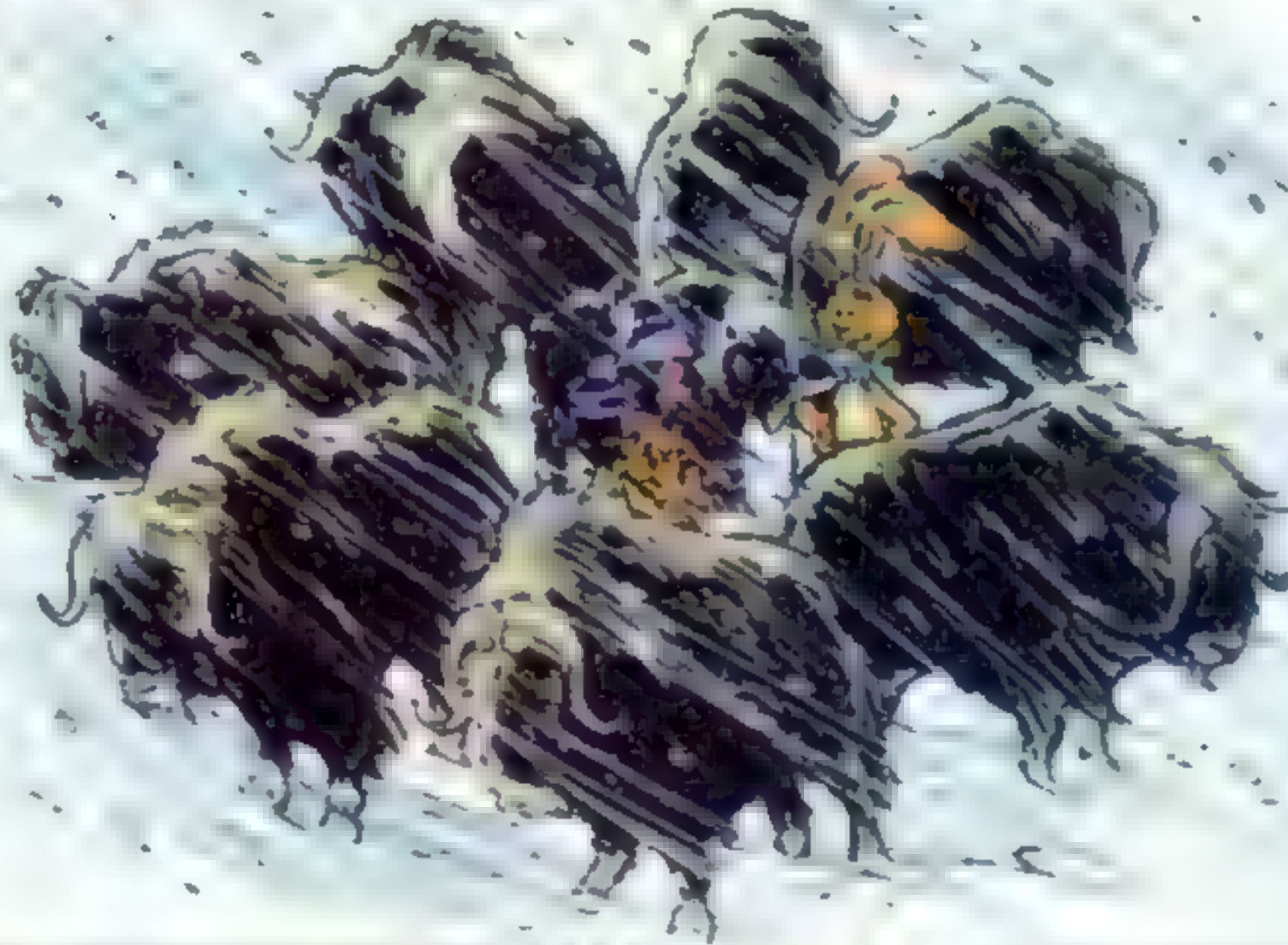


إن صديقينا لا يتحملان هذا
البرد القارس فلقد حضرا
من بلاد حارة.. فأريد أن
توفروا لهما الدفء
بفرائكم الكثيف

ولكن كيف
هذا؟

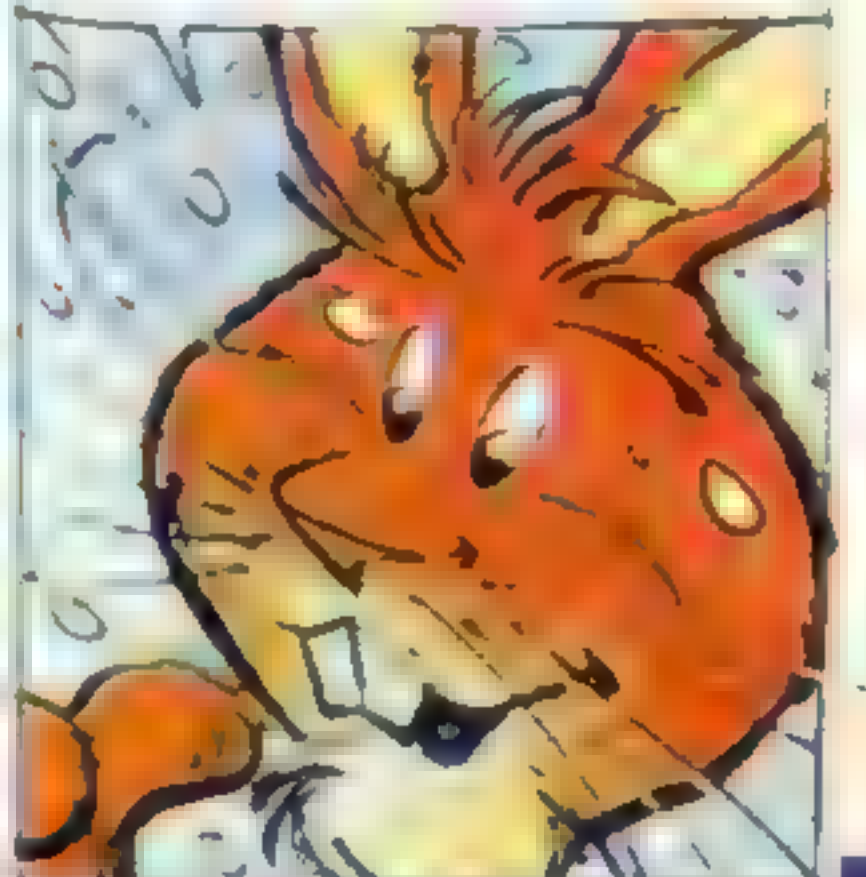
وشرح لهما الارنب الحكيم طريقة بسيطة لحماية هنادى وهندية من البرد وهى
الالتفاف حولهما فى دائرة صغيرة لمنع البرد والثلج

بعد قليل
سيشعران
بالدفء



هل رأيت كيف
اختفى!

والآن أنا مضطر لترككما
وسأعود لكما بعد قليل





الروبوت الحارس

ثلاثة روبوتات ارتفاع كل واحد منهم ٢٩ سم ووزنه ٢,٥ كجم واسمهم نوو وفي الصورة يؤدون رقصة مع بعضهم البعض الروبوت الثلاثة من إنتاج شركة ZMP inc في طوكيو من بين وظائف هذا الروبوت بجانب التسلية توفير الامن وسيطرح للبيع في اليابان بسعر دولار ٤٥٠٠ سنت. الروبوت يستجيب للأوامر ويقف بعد سقوطه على الأرض ويعمل أيضا كحلقة اتصال مع التليفون المحمول حتى يتمكن أصحاب المنزل من الاطمئنان على منازلهم التي يبيت الروبوت صورها اليهم عن طريق كاميرا مثبتة في رأسه.



نوع من الأبقار الشبيهة بحرية

سمكة قرش من نوع قرش الرمال يسبح في أحد أحواض المياه في مدينة سباستيان بإقليم الباسك الإسباني الواقع في الشمال.



أخطبوط عملاق

طفل صغير من أطفال الأخطبوط يسبح في حوض سمك في مركز الاسكا للمياه في البحار ومؤخرا فقتت مجموعة من بيض الأخطبوط المحيط الهادي العملاق في المركز.



خطر البركان

الرماد البركاني يخرج من فوهة جبل تالانج على بعد ٤٠ كيلو مترا شرق مدينة بدانج الساحلية في سومطرة. الأمر الذي وضع للعلماء ليطلبوا من السكان أن يخلوا المكان حتى لا يتعرضوا لهبوط الرماد البركاني عليهم.




الإنترنت المجاني

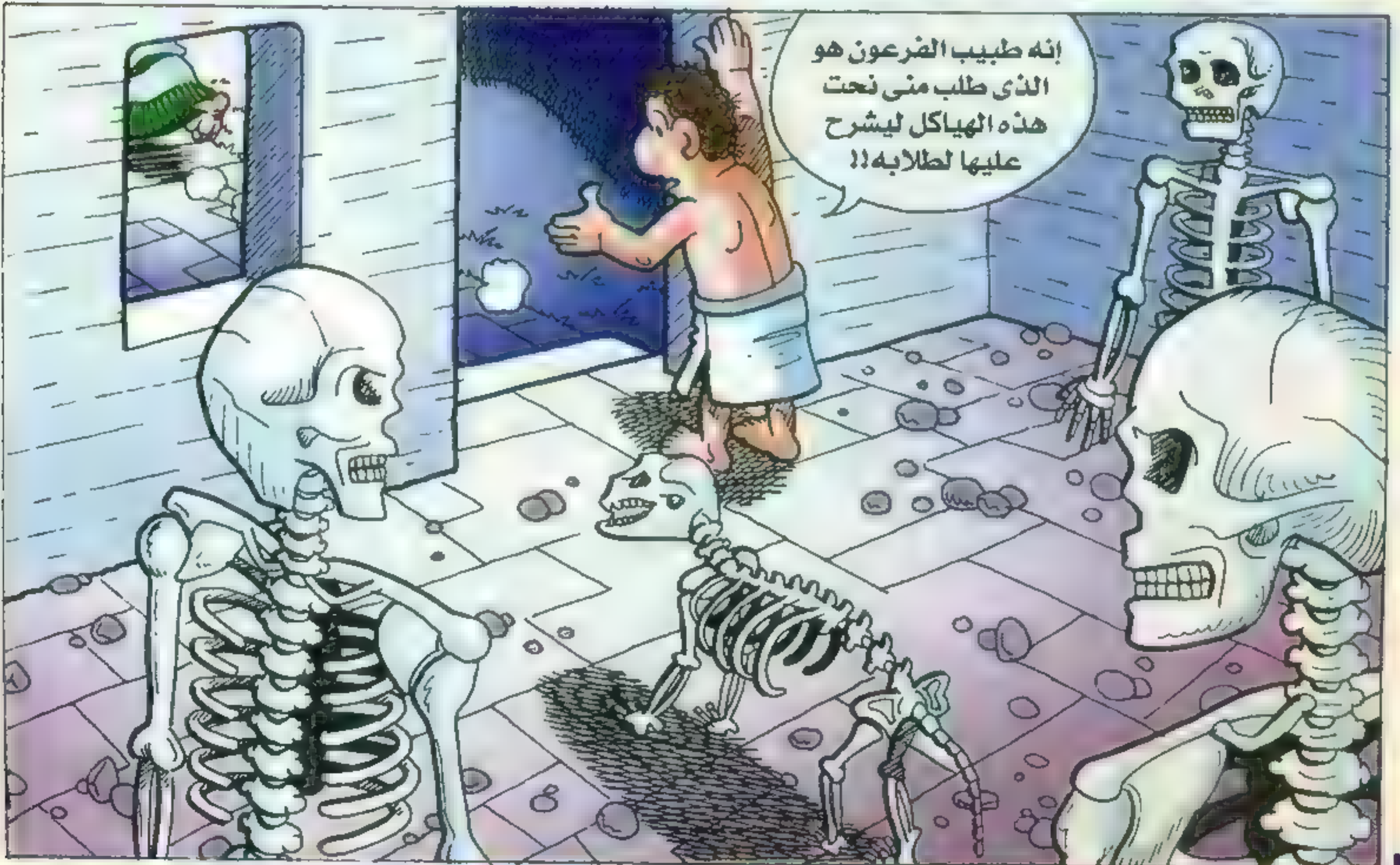
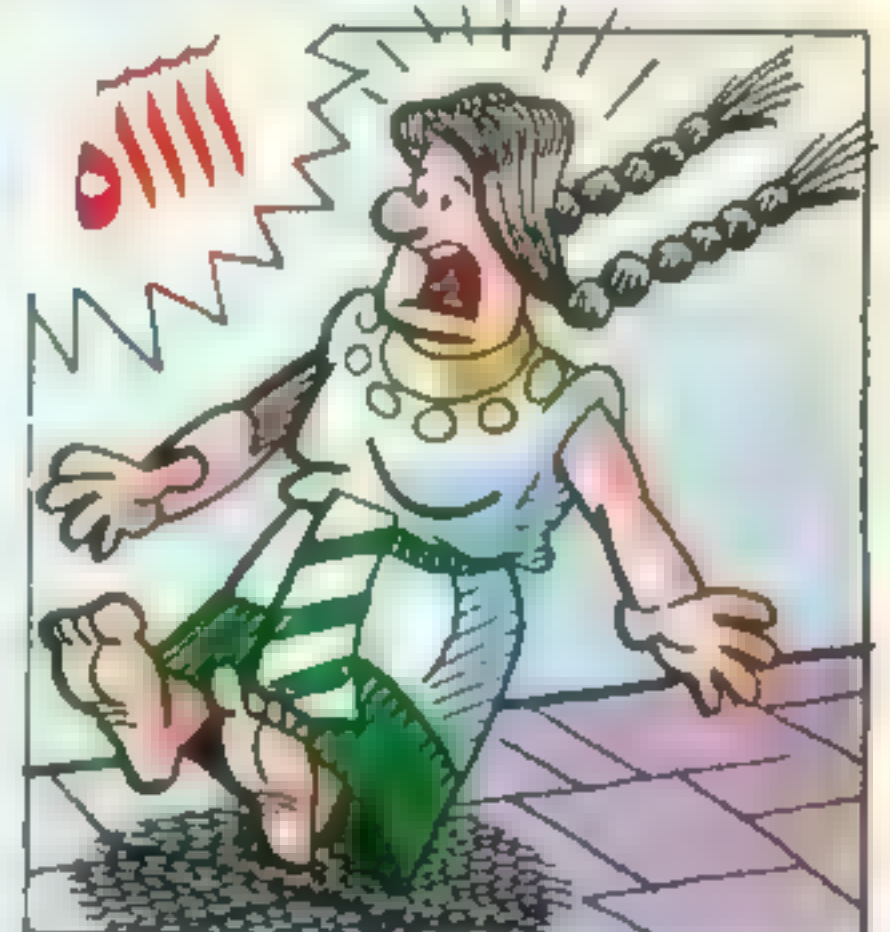
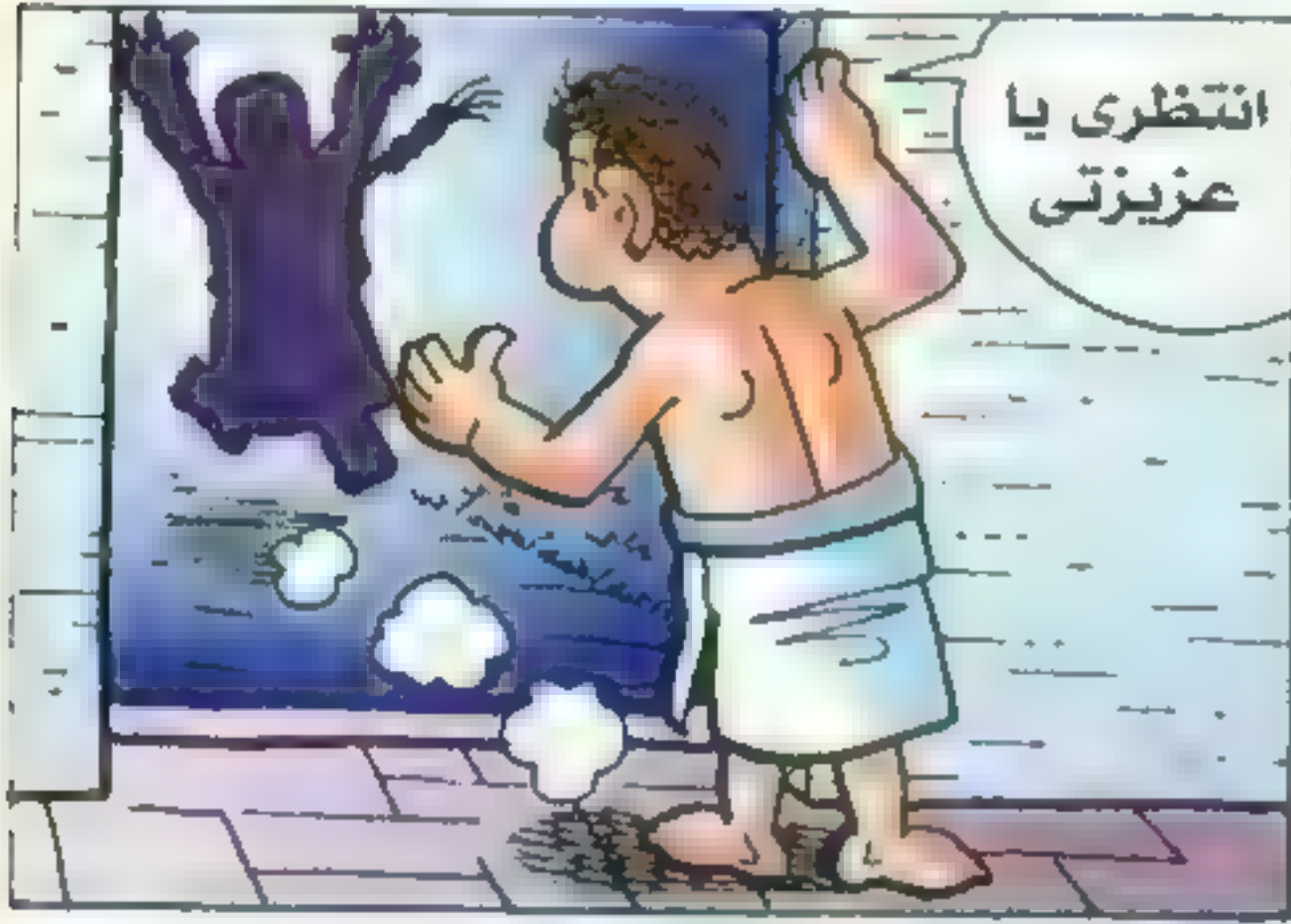
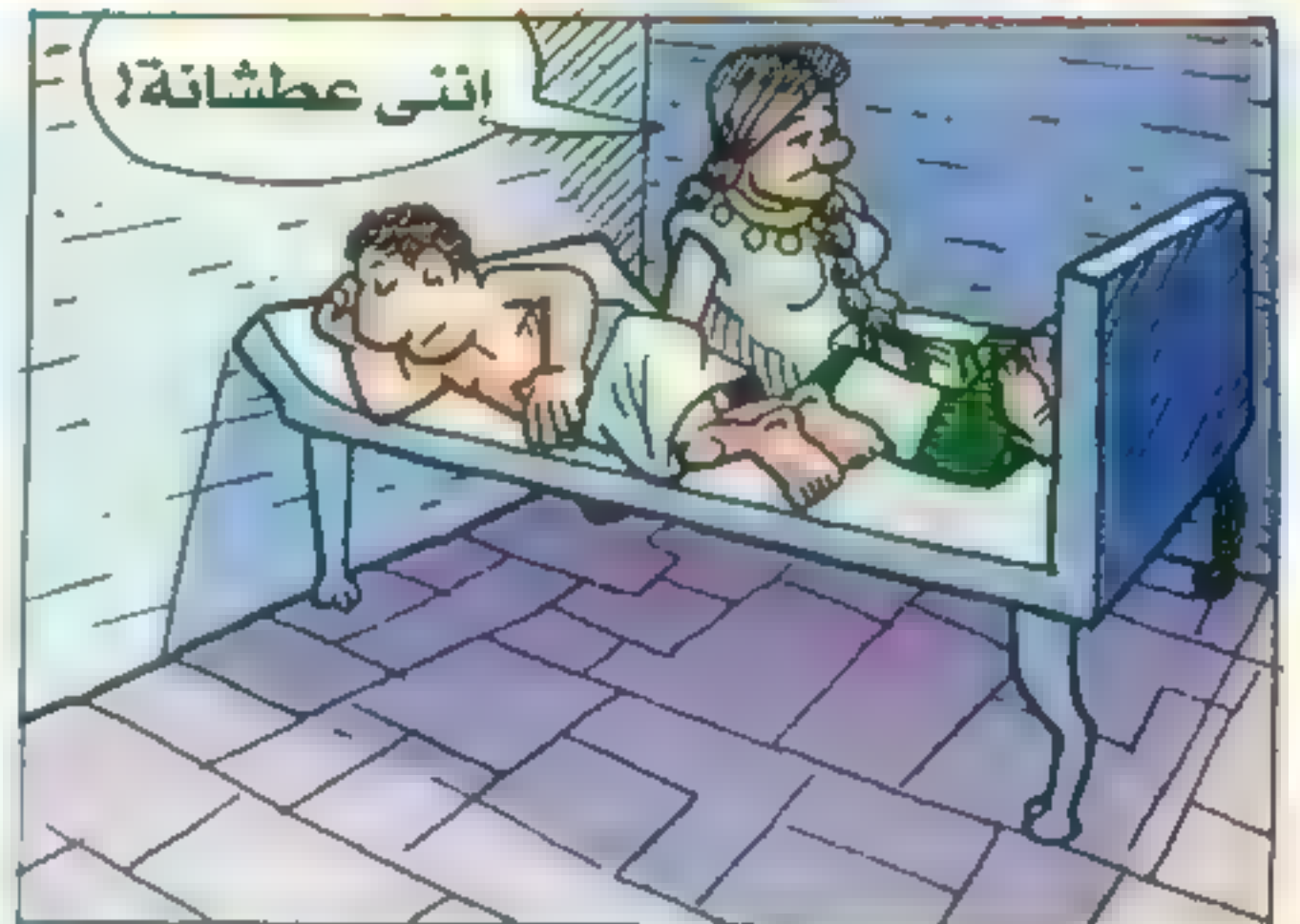
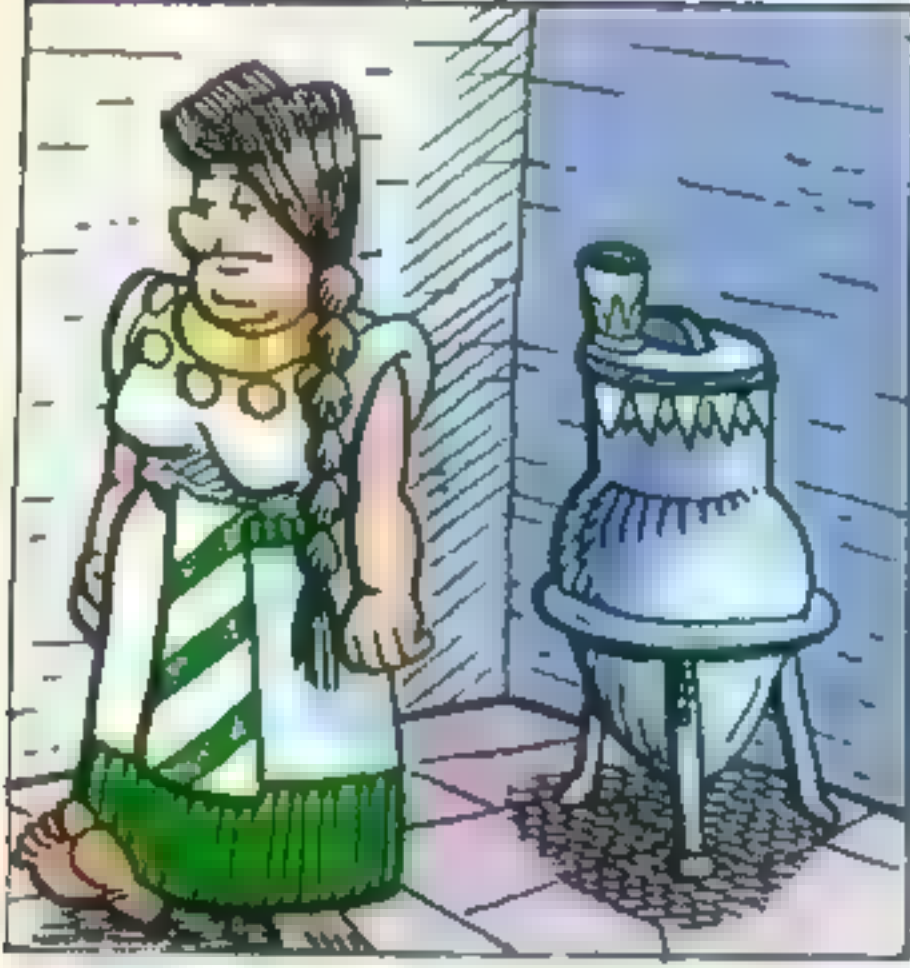
0707 0909

أدخل عليه وما تحملش هم

حوارات - بريد إلكتروني - كروت معاينة - رسائل قصيرة - والجديد كل يوم

أدخل عليه من .. القاهرة الكبرى ٦ أكتوبر - الاسكندرية - بورسعيد - جنوب سيناء - الفردقة - الاسماعيلية - السويس .. وقريبا باقي المحافظات

24 HOUR
40514114
مركز فكتوريا (مصرية) - واجهة تقنية متطورة



الركل والصراخ

كلنا احببنا الممثل ديل فيريل
في شخصية ايلف ELF في
فيلمه الشهير عن
الكريسماس.. الآن يعود الينا
في دور مدير فنى اسمه فيل
ويستون يدرب فريق كرة
قدم.. ادخل على هذا الموقع
لتختار افضل مدرب من بين
ثلاثة هل هو فيل او باله او
مايلك. ثم تدرب على ضربات
الجزء وافضل الطرق لاحتراز
الأهداف في مرمى الخصم.



www.kickingandscreamingmovie.com

www.pbs.org/wgbh/nova

نوبًا: رحلة طيران جريته

طيار بريطاني يعود اليه
الفصل في صنع إحدى
محطات تاريخ الطيران
عندما كان اول من يعبر
القناة الانجليزية (المانش)
عام ١٩٠٩ بطائرته.. ادخل
هذا الموقع وتفاعّل مع
احداثه في جولة مثيرة
تتعرف فيها على الطائرة
الى اختراعها وقادها عبر
المانش ثم شاهد العشرات
من نماذج الطائرات
العظيمة التي اختراعها
قبل ان تنجح في النهاية.



تدريبات عسكرية



مجموعة من الجنود الروس يتدربون على الخطوات العسكرية استعدادا لعروض يوم النصر العسكرية، التدريبات أجريت في قاعدة خوينسكو الجوية في موسكو.

اكتشاف نوع نادر من القروء

عشر مؤرخا على نوع جديد من القروء الآسيوية أطلق عليها أرونشال نسبة الى منطقة جبلية تقع شمال شرق الهند واعتبره علماء الحيوان انه نوع نادر خاصة ان آخر نوع اكتشف للقردة كان عام ١٩٥٠ ويتميز النوع الجديد للقردة بقصر طول ووزنه الممتلئ والذيل الطويل.

الهروب من الفخ برنامج ثان

الطريقة المثلى لمشاهدة الألعاب الالكترونية أن نجعل اللعبة تحتل الشاشة بالكامل Full Screen لأن ذلك يتيح عرض الصور والأشكال على الشاشة بشكل أفضل، لكن هذه الطريقة في المشاهدة قد تقود الى فخ، فقد تتوقف اللعبة عن العمل لحادث خلل بها أو تعارض بينها وبين نظام التشغيل، فلا يستطيع المستخدم التعامل مع شاشة سطح المكتب، وبالتالي باقى البرامج والوظائف بالحاسب، لكي يوقف اللعبة والهروب من هذا الفخ يتم بتشغيل برنامج آخر صغير الحجم، وليكن الألة الحاسبة مثلا مع اللعبة، وعند حدوث هذه المشكلة يمكن الضغط على مفتاحي ALT+RAB في نفس الوقت لتشغيل وظيفة اظهار البرامج التى تعمل على الحاسب والتنقل فيما بينها، وبالتالي يمكن الانتقال من اللعبة الى البرنامج الآخر، ثم نترك مفتاحي ALT+RAB فتظهر شاشة سطح المكتب ونتعامل مع الحاسب بالطريقة العادية.

مزايا اضافية.. للمقدونس!

المقدونس يقى من امراض القلب والأوعية الدموية، لاحتوائه على كميات وفيرة من الكالسيوم بما يفوق اللبن فضلا عن حمض الفوليك. هذا ما أكدته دراسة علمية أجريت أخيرا بكلية طب أسيوط.



درجة شرفية

صورة نيلسون مانديلا الرئيس السابق لدولة جنوب افريقيا بعد تسلمه درجة علمية شرفية من كلية أمهرست بولاية مانشوسستيس الأمريكية. الاحتمال رغم ذلك اقيم في نيويورك بدلا من مانشوسستيس ليوفر على مانديلا مكان السفر الطويل.

٢٠ جزءا لكتاب وصف مصر على قرص مدمج

• للباحثين المهتمين بتاريخ مصر أصدرت مكتبة الاسكندرية نسخة من كتاب وصف مصر على قرص مدمج وهي المبادرة الأولى في العالم لمثل هذا الاصدار الذى يهدف الى الحفاظ عليه من ناحية وجعله فى متناول المهتمين من ناحية أخرى.. القرص يضم المجلدات الأحد عشر المملوكة للمكتبة بالاضافة الى ٩ مجلدات ساهم بها المجمع العلمى المصرى. وأضافت د. نهى عدلى مديرة ادارة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات بالمكتبة أن المرحلة الثانية من هذا المشروع سيتم فيها جمع اللوحات والنصوص المكتوبة فى الكتاب.. تعاون فى انجاز كتاب وصف مصر ١٥٠ عالما و ٢٠٠٠ رسام رافقوا نابليون فى مصر عام ١٧٩٨ وسجلوا تفاصيل الحياة المصرية على مدى ٣ سنوات فى ٢٠ جزءا للكتاب.



طائرة نقل عملاقة

صورة للإيرباص العملاق ذو الطابقين من طراز A380 وهو اكبر طائرة تجارية فى العالم الآن الصورة تعنى لحظة هبوطه على أرض مطار تولوز. بلايناك وقد امتدح احد الطيارين امكانيات الطائرة الجديدة ووصفها بأنها أكبر طياران عظيم وانها تعد بمثابة عصر جديد فى تاريخ الطيران.

عصا تفاعلية للمكفوفين

ساهمت التكنولوجيا الحديثة فى رفع كفاءة جميع الأجهزة التقليدية لتصبح أدق بكثير من موديلاتها القديمة، ولعل أبرز دليل على ذلك التطور الذى لحق بعصا المكفوفين والتى يستخدمونها لتجنب الاصطدام بالأجسام أثناء سيرهم.

فالعصا التفاعلية الجديدة تعتمد على نفس الفكرة التى يطير بها الخفاش داخل الكهوف حيث تقوم العصا بإرسال موجات فوق صوتية من فتحات مختلفة بالمصاة واستقبال ارتداد الموجات بعد اصطدامها بالأجسام، وبالتالي يقوم الجهاز بتحديد المسافات والأبعاد بين الكفيف وجميع الأجسام المحيطة به أثناء حركته.

غسيل الأطباق.. يخلصك من التوتر

أظهرت دراسة لفريق من الأخصائيين النفسيين بمستشفى شارينيه ببرلين الألمانية انه يمكن التخلص من التوتر عن طريق القيام بالأعمال التى تحتاج الى الدقة والتأمل كغسل الأطباق وكى الملابس والتى تساهم فى التخلص من الاجهاد النفسى والمعنوى وذلك لأن تكرار الحركات أثناء العمل يساعد على الشعور بالارتياح.. وتم متابعة ٤٤٠ متطوعا قاموا بغسل الأطباق وكى الملابس.. لاحظ الأخصائيون وجود علاقة مباشرة بين تلك الحركات والانفراج فى الخلايا العصبية والدماعية لأنه يؤدى الى تطويق الأفكار المجتهدة وانحسار التفكير بالأحداث المتوترة.

دونالدو دالك عمره 50 سنة



صورة للضفانة كريستينا إمبيليرا مع الشخصية الكرتونية الشهيرة دونالد دالك أثناء الاحتفال بالعيد الـ ٥٠ لإنشاء ديزنى لاند الاحتفال اقيم فى فرع ديزنى لاند فى انهام بولاية كاليفورنيا الامريكية.

الموسيقى للجميع

طرحنا احدى الشركات العالمية نموذجا متطورا من أجهزة إم بي ثرى مزود بخاصية التقاط موجات الراديو وبطارية تعمل لمدة ٧٠ ساعة متواصلة، والأهم من ذلك هو أنه يمكن شحنها بسرعة فائقة خلال مدة زمنية لا تتعدى ٣ دقائق، ويقول أحد الخبراء إن الجهاز صغير الحجم ويشبه كروت الذاكرة وهو يصلح للاستخدام أثناء العدو، وهو مزود بكارث ذاكرة خارجي تتراوح سعته بين ٢٥٧ ميجابايت وواحد جيجابايت أما عن سعره فيصل الى ١٠٠ يورو.

متحف سوزان مبارك

متحف سوزان مبارك للطفل بمصر الجديدة يبدأ ٢١ مايو الحالي دوراته الصيفية للأطفال وتشمل فن التصوير الضوئوغرافي والموسيقى وتصنيع الجلود وسوف يفتح المتحف هذا العام قاعة جديدة للأنشطة.

محمود العسيلي فى عالم سمس

شارك المطرب الشاب محمود العسيلي فى تصوير احدى حلقات برنامج عالم سمس فى ستديو مصر، قابل العسيلي عرائس البرنامج الشهيرة (خوخة وفلفل ونمنم) ودار المشهد حول أهمية تعلم الأطفال العزف على آلة موسيقية والاهتمام بجمال الألمان وشارك العسيلي العرائس العزف على آلة الأورج، المعروف أن البرنامج يستضيف دائما نخبة من الفنانين فى حلقاته خصوصا أصحاب الجماهيرية بين الأطفال والأسرة المصرية وكان محمود العسيلي قد حقق نجاحا كبيرا الفترة الماضية بعدة أغاني أبرزها «مجنونة وتبات ونبات».

من جهة أخرى ينتهى التصوير قريبا فى البرنامج لتبدأ عمليات التجهيز تمهيدا لعرضه قريبا على شاشة التلفزيون المصرى.

مهرجان كان السينمائى



نسخة عملاقة لشخصية حروميت والمصنوعة من الصلصال من فيلم (دالاس وجرويت) الشهير معروضة فى حديقة ملاهى فيك بارك تم عرضها ضمن فعاليات إفتتاح مهرجان كان السينمائى الدولى رقم ٥٨ التمثال عرض امام فندق كارلتون فى كان الواقعة جنوب فرنسا.

حفظ مخطوطات الأزهر الشريف

افتتح فضيلة الامام الأكبر الدكتور/ محمد سيد طنطاوى شيخ الأزهر الشريف، وسمو الشيخ/ محمد بن راشد آل مكتوم ولى عهد دى ووزير دفاع دولة الامارات العربية المتحدة، مشروع حفظ مخطوطات الأزهر الشريف ونشرها على شبكة الانترنت. يهدف مشروع حفظ مخطوطات الأزهر الشريف ونشرها على شبكة الانترنت والذي بدأ عام ٢٠٠١ بمبادرة من سمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم ولى عهد دى ووزير الدفاع الى توفير كنوز الثقافة الاسلامية والارث العلمى لجامعة الأزهر. أقدم جامعة فى العالم. على شبكة الانترنت وتسهيل الوصول اليها لكل الباحثين وطلبة العلم من خلال البوابة الالكترونية www.alazharonline.org

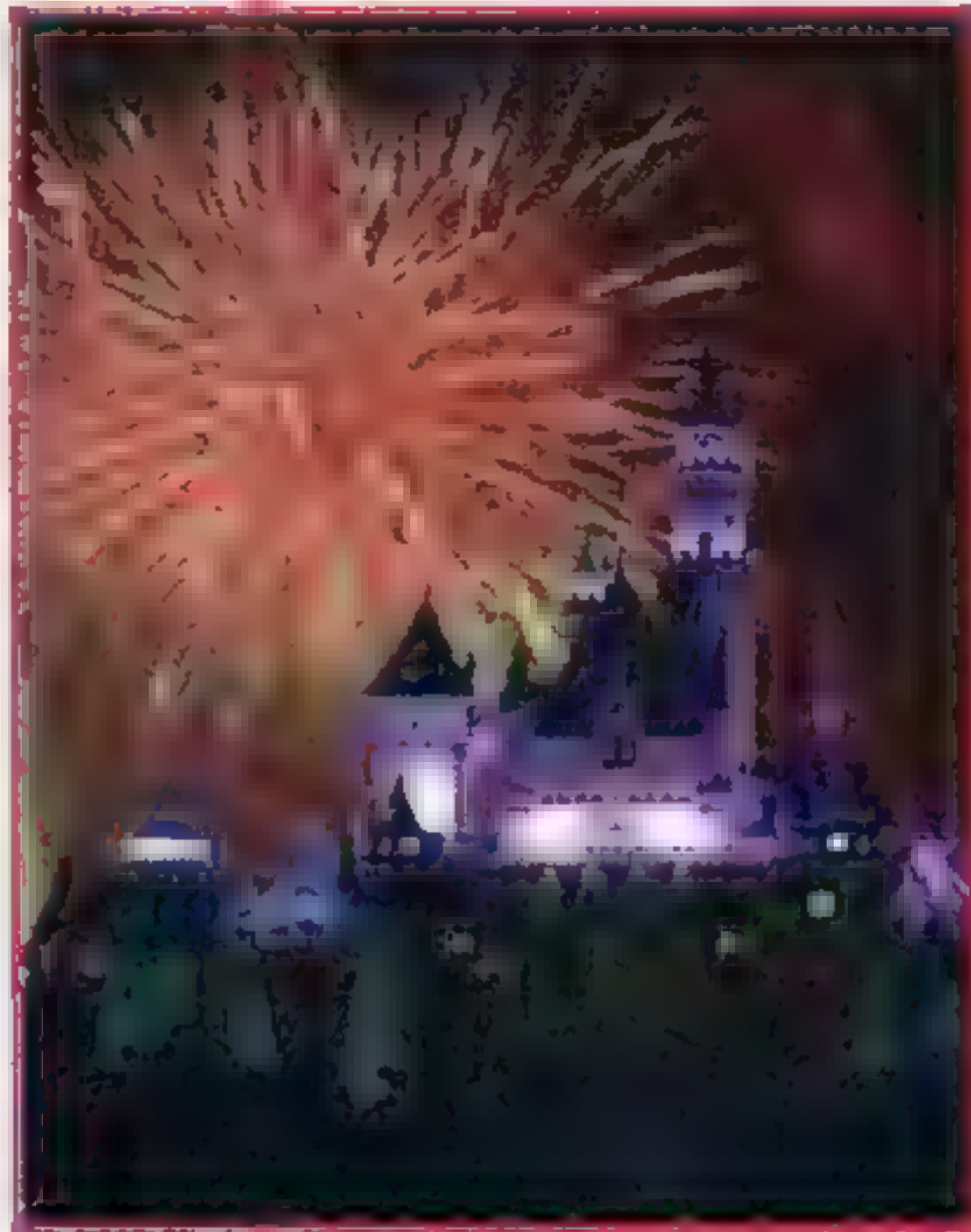
والحصول على أمهات الكتب الدينية. حيث أنه يوفر نظاما الكترونيا للاستفسار والرد على المتاوى عن طريق البريد الالكترونى.

ملك تايلاند يفتتح حمام سباحة

أصبحت الكلاب الأليفة تحظى باهتمام العالم أكثر من الإنسان.. ففى تايلاند افتتح ملك تايلاند بنفسه حمام سباحة مخصص للكلاب فقط لتقديم علاج طبيعى لعلاجهم من التهاب المفاصل.

تحمل الملك تكاليف حمام السباحة بالكامل والتي وصلت الى ٥٣ ألف دولار جمعها من حصيلة بيع ملابس رياضية عليها صورة كلبه المفضل.

وفى ألمانيا أوصى اتحاد الأطباء البيطريين بضرورة غسل أسنان الكلاب بالفرشاة لعلاجها ووقايتها من التهاب اللثة وتراكم الجير عليها. أكد الأطباء أن استخدام فرشاة الأسنان للكلاب أفضل من اعطائهم عظمة لأكلها.



الالعاب النارية الملونة

الالعاب النارية الملونة تضىء السماء خلف قلعة شخصية الجمال النائم التي ابتدعها الراحل والتي ديزنى ضمن العروض التي تقام تحت اسم (تذكر أن الاحلام تحقق) إحتفالا بالعيد الـ ٥٠ لإنشاء ديزنى لاند.. الاحتفال اقيم فى انهام بولاية كاليفورنيا.

قطار صينى من طابقين!

دخلت الصين امس عصر القطار المغناطيسى المعلق بعد ان حصل اول قطار تصممه وتصنعه وتطوره بتكنولوجيا محلية خالصة على حقوق الملكية الفكرية المستقلة.

القطار قامت بتصنيعه شركة داليان المحدودة لبحوث وتكنولوجيا العلوم المغناطيسية الكائنة بمقاطعة ليا ونينغ شمال شرق الصين ويحمل اسم (تشونغها ٦) وتبلغ سرعته ٤٠٠ كيلو متر ساعة وتزيد طاقته الحمولية عن خمسة آلاف راكب ويتكون من طابقين.



كرة سلة

تجربة دولية لكشف عن المواهب الرياضية

تجربة عالمية جديدة تنتهجها دولة قطر حالياً بعد الاتفاق مع أكاديمية التفوق الرياضي أسباير لإطلاق عملية اكتشاف المواهب الرياضية في مختلف أنحاء قطر والتي تتضمن تقويم القدرات الرياضية لأكثر من ٣ آلاف طالب وطالبة في مرحلة الدراسة الابتدائية.. وتتم هذه العملية عبر برنامج متقدم بالتعاون مع إدارة التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم القطرية يرمي إلى تقويم الاستعدادات البدنية والحركية والنفسية والعقلية للطلبة التي يمكن أن تؤهلهم لأن يصبحوا أبطالاً رياضيين.. على أن يتم دعوة من يتجاوز الاختبارات للانضمام

للكاديمية ولا يقتصر برنامج كشف المواهب الرياضية على الطلاب وإنما يمتد للطلبات لتحديد قدراتهن

أصغر من ركب حصان وفاز ببطولة دولية كان فرانك ووتن الاسترالي وبطل فرسان انجلترا والذي ركب أول حصان ورحب به وكانت في بطولة افريقيا الجنوبية وعمره ٩ سنوات. أما أكبر الفرسان عمراً فكان هاري بيزلي الذي شارك في آخر سباق له في دبلن بأيرلندا عام ١٩٣٥ وكان عمره وقتها ٨٣ عاماً.. ويعتبر ماريون فان برغ الأمريكي هو صاحب أكبر عدد من الانتصارات جمعه مالك خيول في حياته وهو ٤٧٧٥ انتصاراً خلال ٣٥ عاماً.

جيف فان المدير الفني لفريق هيوستون روكيتس يتحدث إلى لاعب فريقه ياوينج أثناء مباراته مع فريق دلاس مافريكس في الدور الرابع النهائي لفريق روكيتس فاز بالمباراة بنتيجة ١١٣ - ١١١

أرقام
قياسية

جائزة ثالث مرة



جيني دلاس لاعب فريق ديترويت بيستون لكرة السلة يحمل جائزة أفضل لاعب دفاع وهي ثالث مرة يحصل فيها على لقب أفضل لاعب دفاع.

مباراة تنس



إيفجينا لينتساكيا ترد كرة في المباراة التي لعبتها ضد الأرجنتينية جيزيلا ولكو في بطولة إيطاليا للأساتذة والتي أقيمت في العاصمة روما والروسية فازت بالمباراة بمجموعتين ٥.٧ و ٤.٦ و ٤.٦

الرياضة واكتشاف من يمتلك مهارات يمكن تنميتها ويتكون هذا البرنامج من ٣ مراحل تبدأ بالمرحلة البرونزية التي تهدف لاختبار قدرات كافة طلبة الصف السادس الابتدائي في المدارس الحكومية بالإضافة إلى بعض المدارس الخاصة وإخضاعهم لقياسات بدنية وحركة تحدد إمكاناتهم بدقة

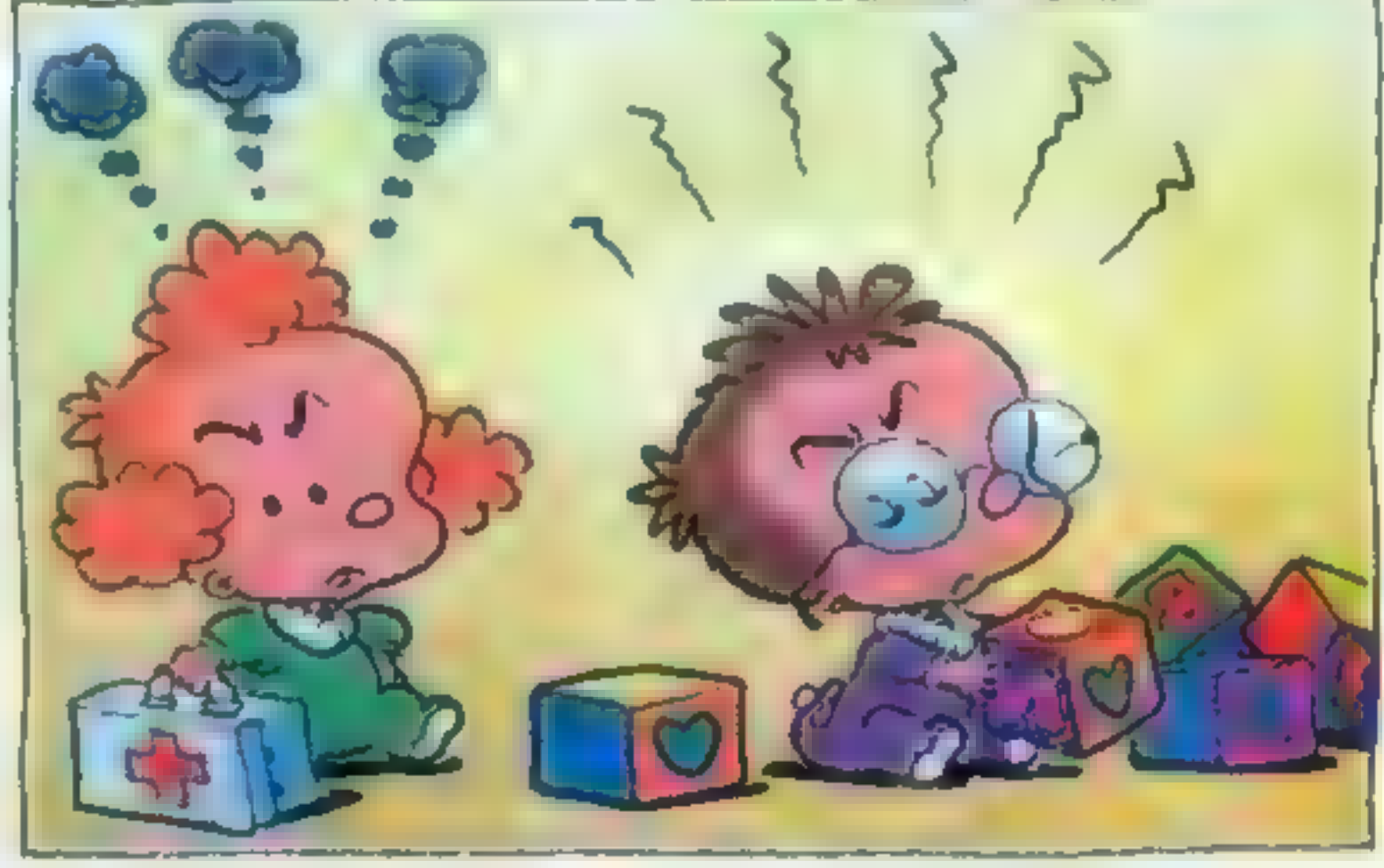
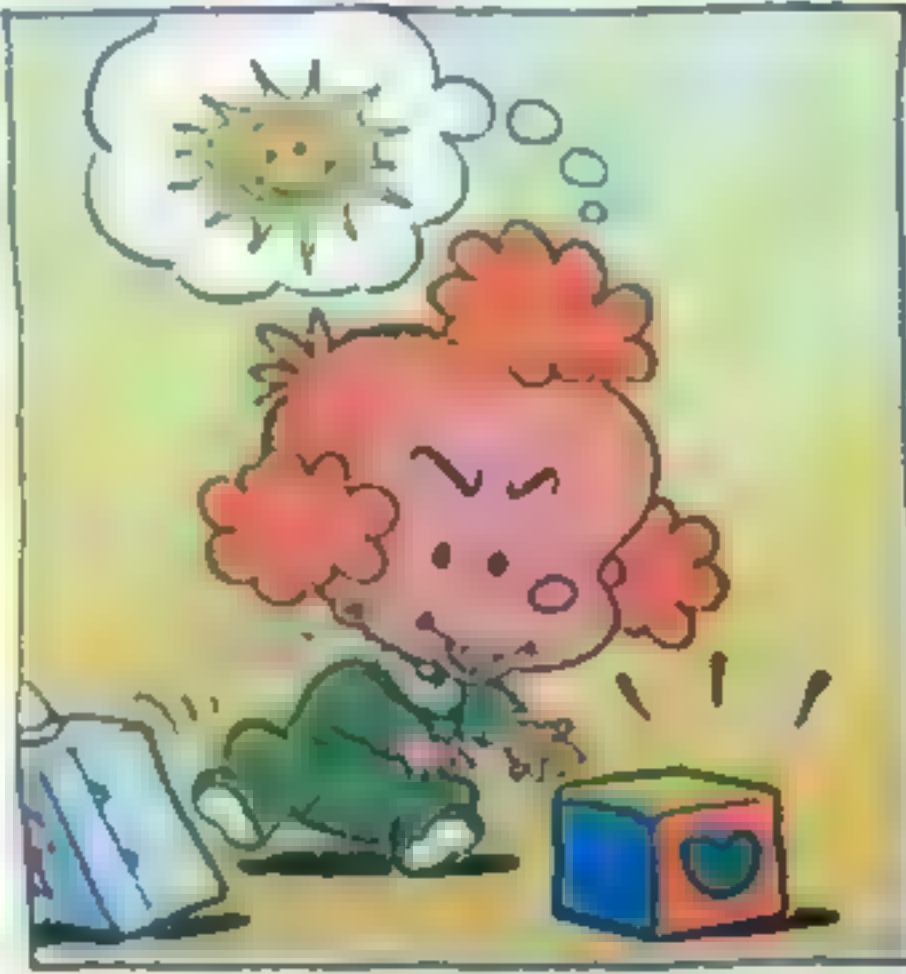
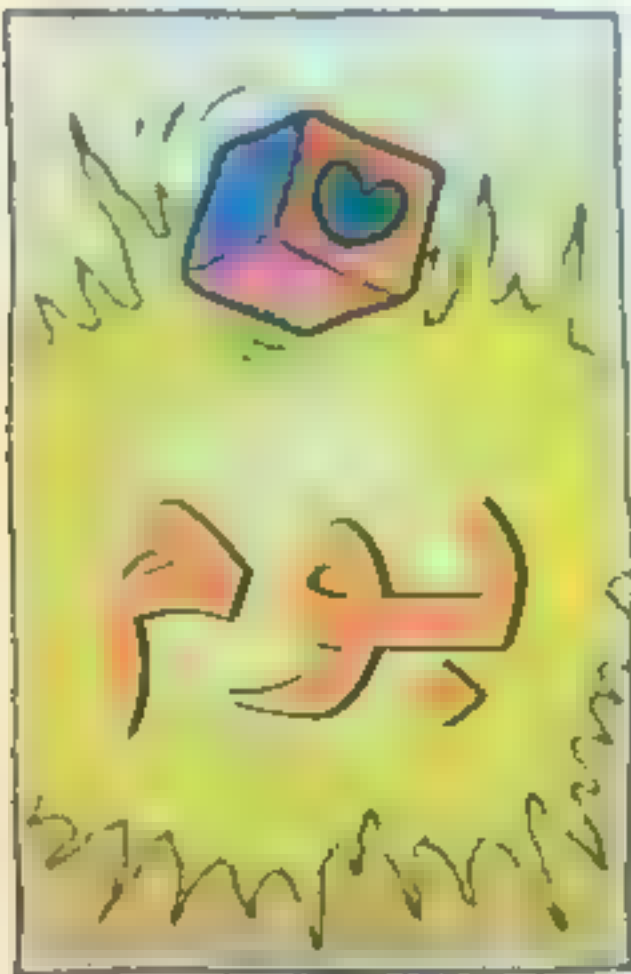
ويتم إختيار ٣٠٠ من الطلاب الناجحين لدخول المرحلة الثانية الفضية حيث يخضعون فيها لمزيد من الاختبارات في المجالات البدنية والحركية والمهارية التي تقيس منظومة متكاملة من الأداء اللازم لاختيار بطل المستقبل.

وبانتهاء هذه المرحلة يتحول الطلاب للمرحلة الثالثة الذهبية حيث يشاركون في معسكر تدريبي بأكاديمية أسباير بإشراف مدربين من ذوي الخبرة للانطلاق بهم نحو العالمية

ميدالية ذهبية



مارك لوبيز لاعب أوشا للتايكوندو في حركة أكروياتية فحراً بظوره على اللاعب الكوري سونج ميونج سيوب في المباراة النهائية لوزن تحت ٦٧ كجم في بطولة مدريد الدولية للتايكوندو.. لوبيز فاز بالمباراة بنتيجة ٦/٧ وحصل على الميدالية الذهبية.





النظرة في...

مساء ووصلة

اجته الامتحان

أجمل أحلامك وآمالك.. أن
تدخل لجنة الامتحانات في
آخر السنة الدراسية وأنت
واثق كل الثقة من أنك سوف
تكتب كل الاجابات الصحيحة
التي تضمن لك النجاح..
والتفوق بإذن الله تعالى.



شطرة ومهارة

وهذه الشطرة، تتطلب منك الكثير من المهارة.
والمهارة، تستلزم منك أن تستعد ليوم الامتحان في
الصباح منذ الليلة السابقة عليه.

فكيف تقضي مساء ليلة الامتحان؟

أولاً: المراجعة المركزة: مراجعة مساء ليلة
الامتحان سوف تعيد الى ذهنك كل ما قد ذاكرته
من قبل. لذلك، ركز في المراجعة على قراءة كل
عناوين الدروس، لكي تثبت في ذهنك كل
المعلومات في المنهج.
واحرص جدا على رسم الخرائط غيبا، وكذلك

كتابة القوانين، والنظريات، وما اشبه من
معلومات مركزة.

ثانياً: قم على أشيائك: تم على أدواتك المدرسية
التي سوف تصحبها معك في اليوم التالي، لكي
تستكمل ما ينقصك بدون تعجل.

وكذلك، رتب ملابسك وجهزها حتى لا يضيع
منك وقت الصباح في التنظيف أو الكى.

ثالثاً: حمام دافئ: اخذ حماما دافئاً لمدة
دقائق قصيرة، فسوف يساعدك على
الاسترخاء، والاستفراق في نوم هادئ، أنت

في اشد الحاجة اليه.

رابعاً: عشاء خفيف: العشاء الخفيف يساعد
معدتك على الهضم بسهولة، فتشعر بالنشاط
في الصباح، ويمكنك أن تكتفى بكوب لبن دافئ،
فهو غذاء متكامل، ويساعدك على النوم الهادئ.

صباح يوم الامتحان

أولاً: النشاط.. النشاط: مهم جداً، أن تستيقظ في
موعدك المعتاد، والذي يتناسب مع موعد بدء
لجنة الامتحان، حتى لا تضطر الى الجرى
للحاق بالموعد.

ثم مارس بعض التمرينات الرياضية الخفيفة،
لتنشيط دورتك الدموية في جسمك كله، فتشعر
بالنشاط طوال اليوم.

ثانياً: الانتعاش.. الانتعاش: اخذ حماما
فاخرا في دقائق، للانتعاش.

ارتدى ملابس واسعة وهضفاضة، ونظيفة،
لكي تشعر بالراحة طوال الوقت. ولا
تنسى أن تمشط شعورك، وان تكون
«مهندياً» ليزيد شعورك بالراحة، ومن
ثقتك بنفسك.

ثالثاً: الافطار.. الافطار: قدرتك على تذكر
المعلومات، وكتابة الاجابات الصحيحة.
لكن، مهم جداً ألا تثقل في الأكل، حتى لا
تشعر بالوخم.

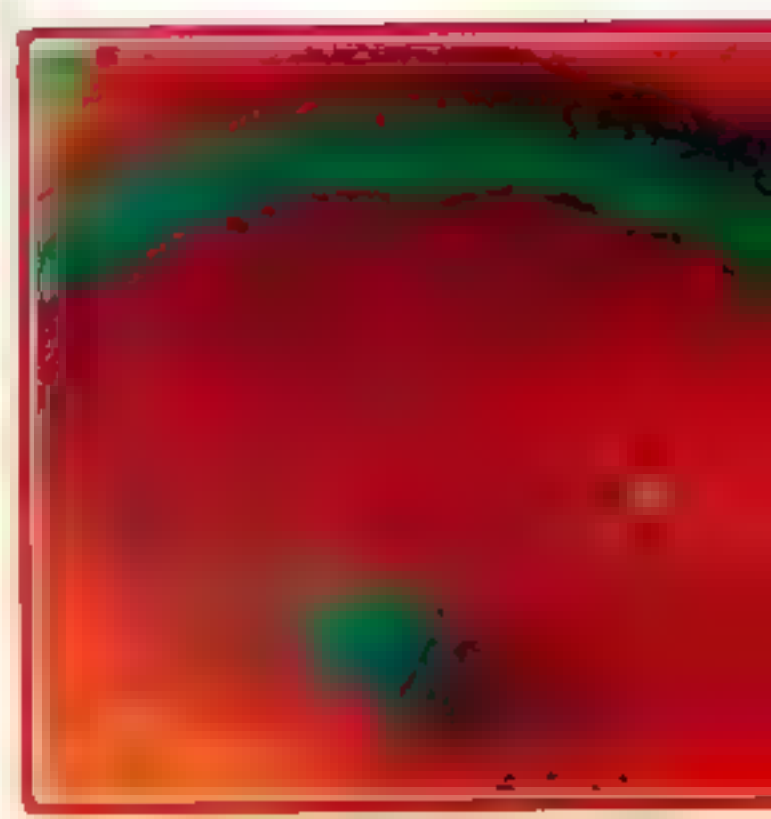
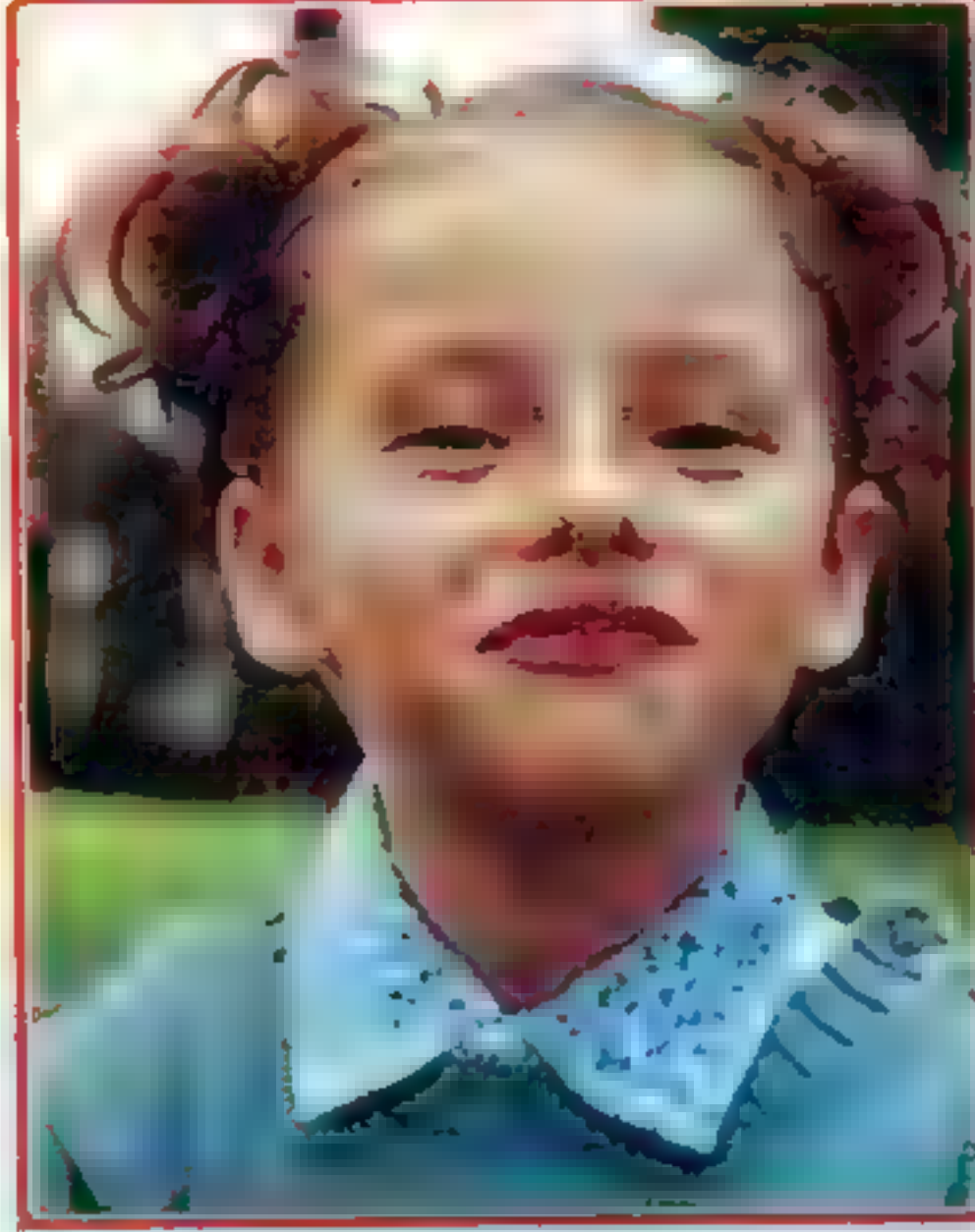
يعنى الاعتدال مطلوب.. فلا تنزل من
البيت بدون أن تأكل.. وفي نفس الوقت لا
تهجم على الأكل بحيث تعطل معدتك.

أما اذا كنت ممن يفقدون شهيتهم يوم
الامتحان، فيكفى أن يكون افطارك
كوباً من عصير الفواكه الطازج

المحلى، أو كوباً من اللبن البارد (ولكن ليس
المثلج حتى لا يؤدي معدتك) مع قطعتين
من البسكويت الخفيف، أو كوباً من خليط
الموز واللبن، أو ملعقة كبيرة من عسل النحل،
أو العسل الأسود، أو ثمرة واحدة من الموز أو
بيضة.. فكلها أغذية تمدك بالنشاط الذهني
المطلوب. وفي نفس الوقت لا تسبب لك
الكسل الجسماني، أو الوخم.

وبالمناسبة، لا تعتبر أن أي نوع من أنواع
المقرمشات، أو المقلبات تصلح كإفطار مغذي
ليوم الامتحان، فهي لن تمدك بالتغذية
اللازمة له.





أخيرا في داخل اللجنة

• وأخيرا، وصلنا الى الملعب الكبير، وحان وقت المباراة الفاصلة أي أننا أصبحنا في داخل لجنة الامتحان..

فكيف تتصرف لتصمن كل

النجاح، والتفوق، بإذن الله تعالى؟

أولا: تأكد من أنك كتبت البيانات الخاصة بك على الاستمارة المرفقة بورقة الاجابة. وراعى أن يكون حفظك نظيفا، وواضحا.

ثانيا: اقرأ ورقة الأسئلة جيدا جدا جدا.

• لتعرف كم عدد الأسئلة المطلوب منك أن تجيب عليها..

• لكي تحدد ما هو السؤال الذي تشعر أنك سوف تحسن الاجابة عليه، لكي تبدأ به.

ثالثا: قبل الاجابة على أي سؤال، اقرأ عدة مرات بامعان وتركيز لكي تعرف بالضبط ما هو المطلوب، وحتى لا يختلط عليك الأمر لو أنك قرأت كلمة بالتقريب، وليس بالتحديد.

رابعا: قسم وقتك بالتقريب، لكي تستطيع أن تجيب على كل ما هو مطلوب منك من أسئلة، فإن الدرجات النهائية مقسمة على عدد الأسئلة.

فليس من الحكمة أن تركز على سؤال واحد أو اثنين، فتضمن درجاتهما، ثم تترك باقي الأسئلة بدون اجابة فتفقد كل درجاتها.

خامسا: اذا فوجئت بأن الوقت الباقي لا يكفي لاجابة الباقي كما يجب، فأسرع بكتابة

العناوين الرئيسية للاجابة مع بعض التفاصيل البسيطة، بحيث تغطي المطلوب، وتتيح الفرصة للمصحح أن يعرف أنك تعرف الاجابة الصحيحة، وهو المطلوب منك.

سادسا: اذا استعصى عليك فهم أي شيء في ورقة الأسئلة فارفع يدك بهدوء لكي ياتيك مراقب اللجنة، ويساعدك.

سابعا: لا تحاول، أن تتحدث الى أي زميل، فمن حقه أن يستفيد من كل الوقت لكي يجيب على أسئلته بدون أن تعطله. وليس من حقك أن تعطل أحدا من زملائك بحجة أن يساعدك على استرجاع أي نقاط قد نسيته.

ركز في نفسك، وورقتك، واترك زملائك، واتمنى لك ولهم كل النجاح.. والفلاح.. والتفوق.

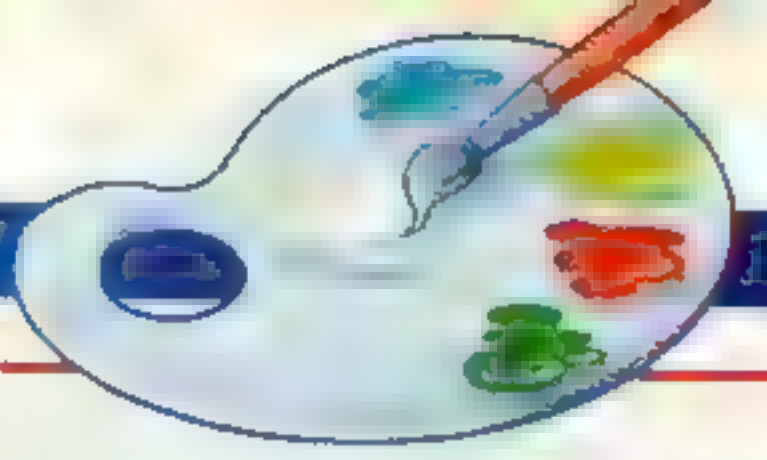
ونحن في «مجلتك بلبل» في انتظار أخبارك السارة، لنهنئك، مع أسرتك بشهادة النجاح.

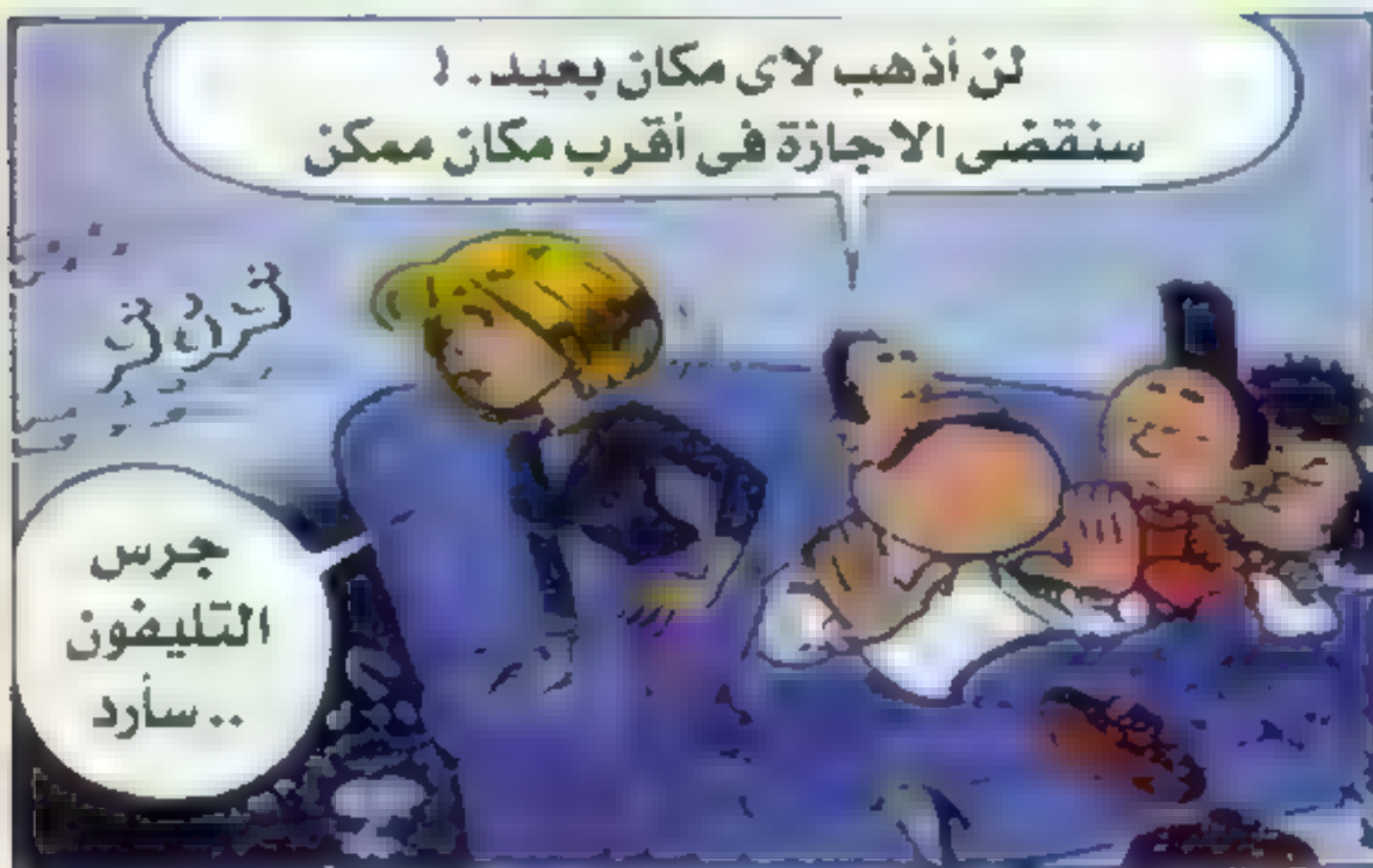


الان

بمكتبات أخبار اليوم

مع تحيات
قطاع الثقافة





لماذا الإصطحاب له عذرا علميا

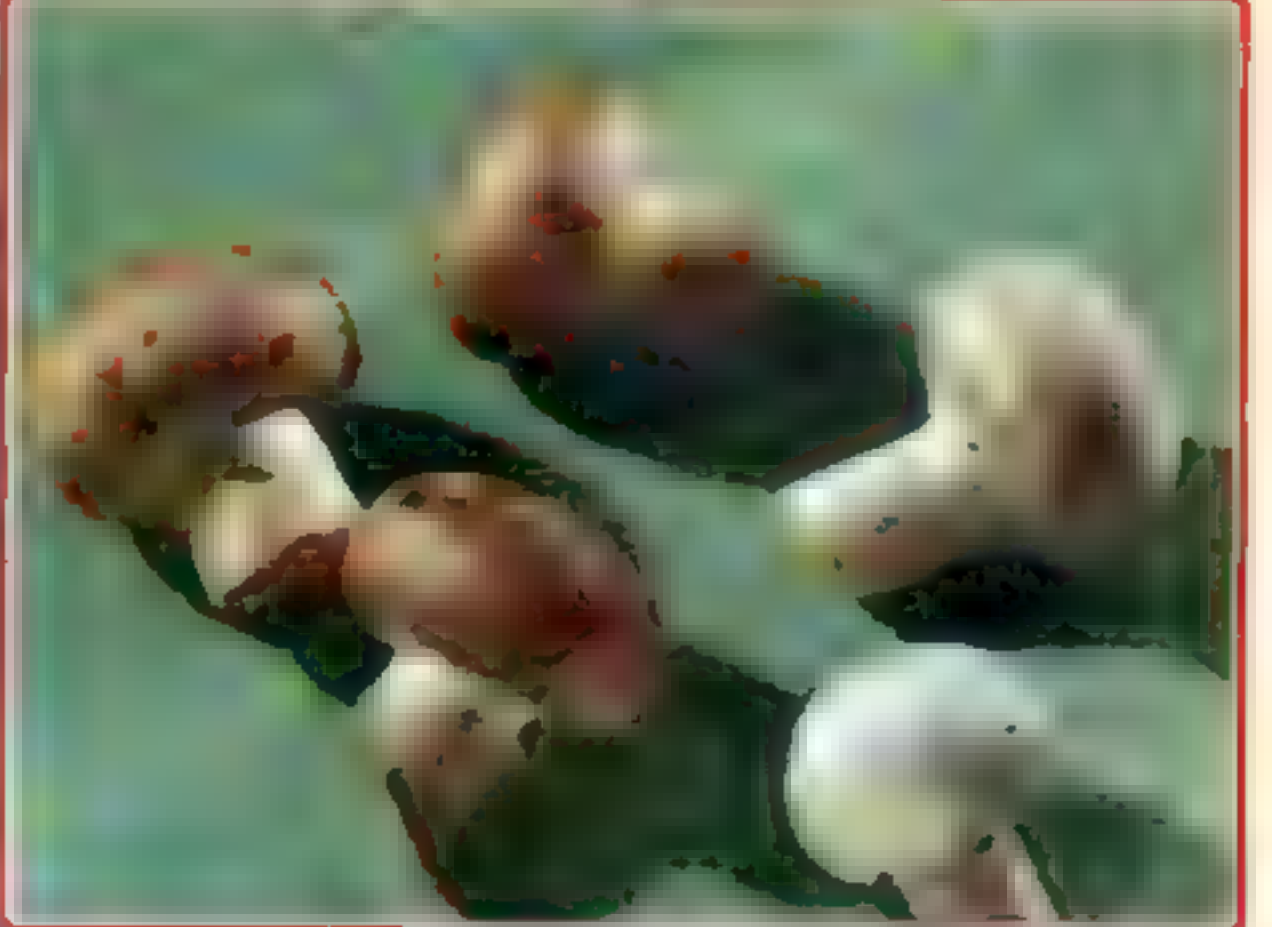
لا شك أنك تشعرون بشيء من التوتر بسبب شعورك بأنه عليك أن تقوم بمراجعة أكوام من الأوراق، وأكدا من الملخصات، والعديد من الكتب، والكثير من الكراسات، فلقد اقتربت مواعيد الامتحانات النهائية للسنة الدراسية.

اطمئني جدا، فسوف يكون التوفيق حليفك، والنجاح لدرجاتك. ويساعدك كثيرا، أن تشرى مساء كل يوم كوبا من اللبن الحليب الدافئ.

إن كوب اللبن الحليب بما يحتويه من كالسيوم، وفيتامينات، يساعدك كثيرا على التغلب على كل شعور بالتوتر، والانهيار، وكذلك الاجهاد العصبي.. كما أنه يساعدك على الاستغراق في نوم هادئ ليلا، مما يضمن لك تجديد نشاطك وقواك، فتستطيعين أن تستأنفي مذاكرتك ومراجعتك في اليوم التالي، وانت في أفضل حال من الهدوء، والسكينة.



عيش الغراب.. كله بروتينات



طوال أيام المذاكرة، وأيام التركيز في المراجعة، أنت في أشد الحاجة لتناول أنواع البروتينات، فهي مهمة جدا لصحتك العامة، وطبعاً فإن حسن استيعابك، وقوة احتمالك على مواصلة المذاكرة تعتمد كثيراً على صحتك العامة الجيدة. ومن أهم الأغذية التي تحتوي على البروتين، عيش الغراب، أي الماشروم. بل إن عيش الغراب يعتبر من الأغذية العالية القيمة الغذائية، وذلك بسبب ما يحتويه من بروتينات عالية. وكذلك لارتفاع نسبة الأملاح المعدنية فيه. بل أيضاً قدر عظيم من الفيتامينات، وبخاصة فيتامينات "B"، "C"، "D"، و"K". وبالإضافة إلى كل ذلك نجد أنه يحتوي على حمض الفوليك.. أحسن صحتك، وتناول عيش الغراب مع السلطة ومع مختلف أنواع اللحوم والحضراوات.

نشاط تشاوي كل نصف ساعة من المذاكرة

أصبحت الدقائق الباقية ثمينة جداً، ولذلك لا بد من أن نحسن الاستفادة من كل لحظة فيها، لكي نلتصق بكراساتنا وكتبنا. وبالطبع نلتصق بمكانتنا لمترات طويلة.. صحيح أن تركيزنا يكون كبيراً، حتى لا نضيع لحظة واحدة، ولكن الجلوس لمترات طويلة إلى المكتب، يصيب أجسامنا بالكسل، وبالتالي، فإنه يؤثر بشدة على حسن استيعابنا لمذاكرتنا.. ذلك، من الضروري جداً أن تقوم بأي نشاط بدني بين حين وآخر من التركيز الشديد، والجلوس إلى مكتبك، فجرب أن تمشي حول حجرتك عدة مرات، أو أن تقصري لمدة عدة دقائق، أو أن تنطلي الحبل لمدة خمس دقائق، أو أن تمارسي رياضة اللف بالطوق لمدة دقائق قليلة.. كلها أنشطة بدنية سهلة، وفي إمكانك أن تقوم بها في أي مكان من حجرتك، حتى ولو كانت حجرتك صغيرة.. إن هذا النشاط البدني البسيط سوف يعيد اليك نشاطك الذهني.. ولن يعطلك عن مذاكرتك.. بل بالعكس سوف ينشطها.



مغامرات سرجان





.. هذه الشخصية لطيفة
جدا لأنها تعبر عن كل ما
يحببه الأطفال من
شخصيات

ظهرت شخصية كرتونية
جديدة في الأسواق
لهادى من القطن..



.. وذلك لأن كل دمية
عليها صورة
لشخصية كرتونية أو
شخصية فنية مثل
الممثلين أو المطربين
الذين يحبهم كل
الجمهور وليس
الأطفال فقط





.. يمكنك أن تشتري صورة
البطل الذي تحبه وهو مطبوع
على جسم الدمية كلها ..
شخصية جديدة فعلاً

A collection of teddy bears of various sizes and colors (pink, white, blue, green). Many of the bears are decorated with pop culture references. Some have Betty Boop designs, including one with a large Betty Boop head on its chest and another with a Betty Boop head on its foot. One bear has a large Elvis Presley silhouette on its chest with the text 'ELVIS LIVE! GALT TREASURE'. Another bear has a large Betty Boop head on its chest and a Betty Boop head on its foot. Some bears have small tags or cards attached to them, some of which also feature Betty Boop. The bears are arranged in a group, with some standing and some sitting.



بقى دي حركات
أمهات برضة !!
ترمينى من جيبك عشان
تغطى مكانى الموبايل !!

إختراع هايل ..
تخط الهامبورجر
من هنا .. تنزل لك
م الناحية الثانية
هامبورجر بالبيض !!



الآن بالمكتبات
مجموعات كتب
سلاح التمر
للتبرم الثانى

أقوى مجموعة كتب دراسية ظهرت
خلال الأربعين عاماً الأخيرة
في الرياضيات والعلوم باللغة الإنجليزية

المدارس اللغات والمدارس التجريبية
للمصروف الابتدائية من الصف الأول وحتى الصف السادس الابتدائي

قسم المساهمات



العدد رقم ٣٥٢

شارك معنا بالكتابة
في أحد هذه الأبواب

ضع صورتك هنا
من فضلك

الاسم :

السن : تليفون :

العنوان (بخط واضح) :

المدرسة :

إملاء بيانات القسيمة وارسلها على عنوان : بلبل ، مجلة الأبطال ٦ شارع الصحافة / مبنى دار أخبار اليوم / الجلاء ، القاهرة

أسرتك هي والدك ووالدتك وأخوتك.. الكبار والصغار وأنت تفخر أنك أحد أفراد هذه الأسرة.. ما رأيك لو سجلت اعتزازك بهذه الأسرة؟ أرسل لنا صور أفراد أسرتك ونبذة بسيطة عن كل منهم لننشرها على صفحات مجلة الأبطال وتكون هدية جميلة للجميع

لهواة الصحافة وكل من يتمنى أن يكون صحفياً في المستقبل، ابدأ من الآن في إجراء حوارات ومقابلات صحفية مع كل مسنول تريد أن يعرف أصدقائك في مجلة بلبل أعماله وإنجازاته

إذا واجهت مشكلة عجزت عن إيجاد حل لها وتجد حرجاً في التحدث عنها مع أحد المقربين منك.. فاقترب يا صديقي ولا تحزن فللكل مشكلة حل.. افتح قلبك وشاركنا معك في مشكلتك.. فالمشاركة تحل أكبر المشاكل.. اكتب ما تريد أن تبوح به.. وكل أسرارك معنا في أمان

إذا قرأت في الصحف أو المجلات أو شاهدت في التليفزيون خبراً أو ظاهرة لفتت انتباهك اكتبها لنا واكتب رأيك فيها ليعرفها كل أصدقائك في مجلة الأبطال

ساهم معنا بالمعلومات الشيقة وكل ما هو نافع ومفيد من الموضوعات المختلفة في شتى مجالات الحياة لتشارك في زيادة معارف أصدقائك.. اكتب ما تريد نشره في باب مساهمات.

في سطور قليلة اكتب ما تكنه نفسك إلى أي شخصية تحددتها سواء كانت من أقرارك أو زملاءك أو أي شخصية عامة من مجتمعا وارسلها لنا لننشرها لك على صفحات بلبل مجلة الأبطال

هدفنا فتاة ناضجة الشخصية تأخذ بأحدث العلوم والمعارف، وفي نفس الوقت تهتم بشئونها الخاصة، وبأسرتها وبيتها وأملنا أن تكتب لنا مساهماتك وترسلها مع صورتك وصور صديقائك..

إذا أعجبتك شخصية إنسان ما.. عاش في الماضي أو يعيش معنا في الحاضر وتأثرت بأعماله وإنجازاته.. عرفنا بهذه الشخصية واكتب ما تريد أن تقدمه عنها ليعرفها أيضاً كل أصدقائك في مجلة الأبطال

أنت جزء من المجتمع الكبير الذي تعيش فيه وعليك المشاركة بالقول والفعل في أن يصبح هذا المجتمع نموذجياً في كل شيء.. إذا وجدت سلوكاً أو تصرفاً غير لائق بالمجتمع النموذجي.. اكتبه لنا واكتب رأيك فيه ليستفيد منه كل أبناء الوطن

من خلال صفحات بلبل مجلة الأبطال أرسل بتهنئتك إلى شخص عزيز لديك يحتفل بمناسبة سعيدة.. أرسل لنا بصورة المناسبة والمعلومات الكافية عنها ليشاركك كل القراء في هذه المناسبة

أسرتي

حديثي صحفي

أنت / معي / أنت

حلمتي المستقبل

مساهماتي

رأيي في الناس

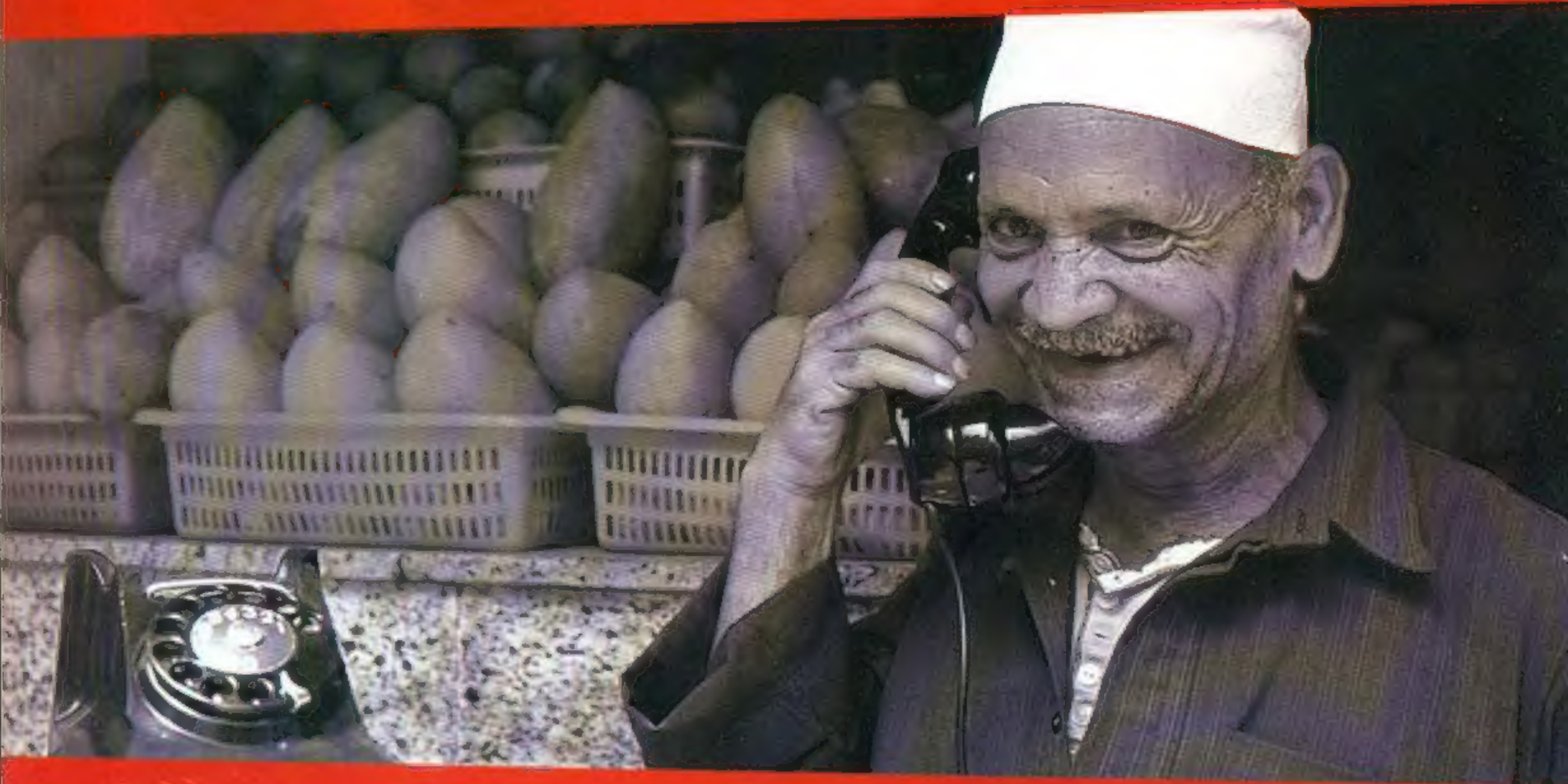
أعجبني في الناس

أعجبني في الناس

أعجبني في الناس

أعجبني في الناس

أقل سعر للدقيقة فى مصر



المصرية للاتصالات
Telecom Egypt

الان احصل على أرخص مكالمات
من التليفون الثابت مع المصرية
للاتصالات مع امكانية اختيار
خدمة المباشرة للاتصال بالمحافظات
فقط بدون المحمول.



حديقة الكند

البلدية الترفيهية التكاملة

انتظروا أقوى مفاجآت صيف ٢٠٠٥



البرامج من الساعة ١٠ ص وحتى ٨ م
الأرباح عائلية أسبوعية



جف ٣٥ يه

دخول وممارسة جميع الألعاب
أى عدد من المرات

جف ١٠ يه

سعر الدخول واختار ما يناسبك
من كروت الشحن

مدخل مدينة العبور - أول طريق مصر الاسماعيلية الصحراوى

ت: ٤٧٧١٤٣٤ (٨ خطوط) الخط الساخن: ٠١٠٦٧٥٠٠٦٢/٦١

خصم خاص جداً لحامل الكوبون



دخول وممارسة جميع الألعاب
أى عدد من المرات والسكيتما

لكل فرد (حامل الكوبون + ٢ مرافقين)

٢٥ بدلاً من ٣٥





هنا العمل لهُواة القصص الطمبورة و لا بهف للربح بك هدفه نوفر الطعة الأدبية لك من بهنم بهنا الفن
الرجاء حذف هنا اطلق بعد قرائته و شراء النسخة الأصلية الورقية عند نوفرها في الأسواق لدعم استمراريها